

职业院校素质教育规划教材系列

# 安全教育读本

周继文 陈丘颖 王 虎 主 编  
王立湖 齐文焕 余国栋 副主编  
洪艳辉 谭学文

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

## 内 容 简 介

本书以党和国家的有关政策与法律为依据,系统、全面地介绍了中等职业学校学生在学习和生活中应掌握的安全知识。本书着重联系实际,讲清道理,以自我预防与保障安全为目的,具有一定的实用性、知识性和可读性。内容包括警钟应长鸣树立安全意识;谨防病从口入;校园安全防范;4G时代所面临的挑战;千里之行始于足下;消防安全防范;突发公共事件的应对;了解急救常识,防患于未然。

本书既可作为中等职业学校学生的教材,也可作为中等职业学校保卫干部和学生管理干部的参考书,还可作为青少年的社会读物。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

安全教育读本 / 周继文, 陈丘颖, 王虎主编. —北京: 电子工业出版社, 2016.9  
ISBN 978-7-121-29173-9

I. ①安… II. ①周… ②陈… ③王… III. ①安全教育—中等专业学校—教材 IV. ①G634.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第141809号

策划编辑: 陈 虹 张思博

责任编辑: 陈 虹

特约编辑: 胡伟卷 苗丽敏

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1 092 印张: 7.5 字数: 146 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 3 000 册 定价: 25.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: 电话010-62017651; 邮箱service@vip.163.com; QQ群427695338; 微信DZFW18310186571。

# 前言

中等职业学校安全教育是学校德育工作的重要组成部分,是学校教育和管理的首要环节,开展安全知识教育,是保障学生安全,促进学生身心健康发展的根本保证,也是坚持“以人为本”思想的具体体现。社会的快速发展,给中等职业学校安全管理和安全教育带来了极大的挑战,面临的安全问题趋于多样化和复杂化。在各级各类学校都重视安全教育的今天,中等职业学校因生源的特殊性和实践性教育教学的特点,更应该高度重视安全教育。

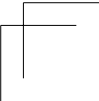
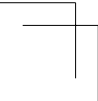
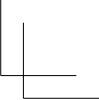
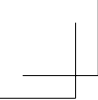
目前,绝大多数中等职业学校都结合学校办学特点、学生特点,有针对性地开展安全教育,但由于安全教育没有系统的教材,主要由班主任根据相关的素材做一些点上的教育,多以校园安全、网络安全、交通安全为主,而围绕在学生身边的诸如情感、心理、食品、药品等很多安全问题均未涉及。本书拟为学生提供系统、全面的安全知识。

本书主要从中等职业学校学生在学习、生活中所面临的自然灾害、事故灾害、公共安全、群体事件和日常生活中的其他安全问题等方面入手,普及相应的知识及应对方法;力求以新闻链接、身边的事、给我们的启示及思考等中等职业学校学生较容易接受的叙事方法,通过通俗的语言,并配以提请注意的画面,引起学生的阅读兴趣,从而使他们掌握相关安全事件的基本知识。

本书由黑龙江省贸易经济学校周继文、佛山财经学校陈丘颖、江苏模特艺术学校(徐州文化艺术学校)王虎任主编,由江苏淮安工业中等专业学校王立湖、谭学文,黑龙江省贸易经济学校齐文焕、洪艳辉,佛山财经学校余国栋任副主编,参与编写的还有黑龙江省贸易经济学校张振宇、张叙政、宋清华、聂鑫鑫和江苏省宜兴中等专业学校周晓瑜。本书插图由江苏淮安工业中等专业学校冯雅文、杜艺绘制。具体分工为:周继文编写认识安全篇,张振宇、谭学文编写食品与药品安全篇,洪艳辉编写防盗防骗人身安全篇,张叙政、周晓瑜编写网络安全篇,宋清华编写交通安全篇,王立湖、陈丘颖编写防火安全篇,聂鑫鑫、王虎编写公共安全篇,齐文焕、余国栋编写急救安全篇。

由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请专家与读者批评指正。

编者





# 目录 Contents



警钟应长鸣 树立安全意识——认识安全篇 .....	1
一、中职生面临的安全问题 .....	3
二、中职生应对安全问题 .....	6

谨防病从口入——食品与药品安全篇 .....	9
一、食品中存在的安全问题 .....	9
二、应对食品安全问题 .....	10
三、应对药品安全问题 .....	17



校园安全防范——防盗防骗人身安全篇 .....	21
一、校园人身安全防范 .....	21
二、校园财产安全防范 .....	32

4G 时代所面临的挑战——网络安全篇 .....	39
一、网络存在的安全问题 .....	39
二、应对常见的网络安全问题 .....	47





## 安全教育读本



千里之行始于足下——交通安全篇 .....	58
一、交通方面存在的安全问题 .....	58
二、应对交通安全问题 .....	59

消防安全防范——防火安全篇 .....	68
一、消防中存在的安全问题 .....	69
二、应对消防安全问题 .....	69



突发公共事件的应对——公共安全篇 .....	84
一、突发公共事件认知 .....	84
二、突发公共事件的应对措施 .....	86

了解急救常识,防患于未然——急救安全篇 .....	91
一、掌握急救常识的重要性 .....	91
二、校园安全防范中存在的问题 .....	92
三、常用的急救常识 .....	93



# 警钟应长鸣 树立安全意识

——认识安全篇



## 2015年7—9月发生在我们身边的部分安全事故：

- ① 7月3日,新疆维吾尔自治区和田地区皮山县(北纬37.6度,东经78.2度)发生6.5级地震,震源深度10千米。
- ② 7月4日,西南科技大学举行纪念反法西斯战争胜利70周年歌咏比赛晚会,土建学院学生们合唱《地道战》时,舞台突然垮塌,所幸学生们均无大碍。
- ③ 7月20日,山东单县湖西公园西门南侧发生一起爆炸案,导致2死24伤,犯罪嫌疑人死于现场。
- ④ 7月20日,兰州大学一学生宿舍楼发生爆炸,导致7人不同程度受伤。
- ⑤ 7月25日,云南强降雨天气引发泥石流灾害,导致云南梁河县河西乡光坪锡矿第三车间发生矿井塌方,造成11名矿工被困。
- ⑥ 7月26日,四川省泸州市佳乐世纪城一幢高楼起火,产生大量浓烟。据了解,火灾可能是由工地焊接所引发的。
- ⑦ 7月30日,杭州一女子乘坐新华坊18幢电梯时突发意外,导致其上半身被卡,下半身悬空,最终抢救无效身亡。
- ⑧ 8月3日,广州市海珠区一名男子因感情纠纷当众劫持前妻,警方赶到后对其细心劝说并将其制服。
- ⑨ 8月11日,菏泽市5名儿童喝冰红茶中毒,系同村村民投的毒。据其中一名中毒儿童的母亲介绍,5名儿童是表亲关系,最大的8岁,最小的仅3岁。
- ⑩ 8月12日,宝鸡市渭滨区经二路国美电器营业部突然起火,造成一名库管人员死亡。
- ⑪ 8月12日,秦皇岛野生动物园发生一起老虎伤人事件,一名女性游客在参观过程中违规下车遭到老虎攻击,不治身亡。



⑫ 8月13日,一则“北京南站发生砍人事件”的消息引起不少网友关注。事后,北京警方辟谣称,该消息纯属谣言,严重情况下或将追究散布谣言者刑事责任。

⑬ 8月13日,广西防城港一娱乐会所发生一起枪击案,造成2死4伤,案发现场有数名男子持刀行凶。

⑭ 8月16日,山东青岛啤酒节上一名女子因饮酒过量醉倒不省人事,当地医护人员赶往现场急救。

⑮ 8月17日,南海一男子与工友打赌100元游过南海东平河,不幸溺水身亡。工友涉嫌过失致人死亡罪。

⑯ 8月21日,张女士乘出租车回家,到家后发现手机不见了,于是急忙用丈夫的手机拨打了自己的手机号码。然而捡到手机的人却向她索要感谢费。

⑰ 8月24日,在焦桐高速泌阳县春水镇段,一辆大货车发生倾翻,20吨苹果遭村民哄抢,车主对此表示很无奈。

⑱ 8月26日,江西师范大学瑶湖校区翰园小区21栋,一名女生从16楼跳下,不幸身亡。据了解该女孩是赣州人,暂时休学。

⑲ 8月31日,杭州市公安局水上治安分局接到指挥中心指令,大江东临江码头往北,十八工段到二十工段之间的钱塘江江面上,有8个年轻小伙子在观潮时被潮水卷走。

⑳ 9月6日,台湾彰化县2名男子相约喝酒,结果酒后发生口角,引发斗殴,造成一起伤亡事故。

㉑ 9月9日,黑龙江司法警官职业技术学院部分学生出现恶心、呕吐等症状,被紧急送往医院救治。

㉒ 9月18日,一名年仅20岁且怀孕3个月的女子因感情纠葛,服下敌敌畏自杀。

㉓ 9月23日,宁波大地化工环保有限公司在废物处置过程中,一废液投料槽发生爆炸,造成1死3伤。



### 给我们的启示

每天的新闻中几乎都有关于安全事故发生的报道,威胁人身安全的事故频频出现。在我们的人生轨迹中,金钱、豪车、美食、权势等一切让人向往的东西都只是一个一个的0,而健康是1。没有这个1,就算有再多的0,都不成立。因此,安全健康才是我们最珍贵的东西。我们亟须提高自己的安全意识,学会防患于未然。





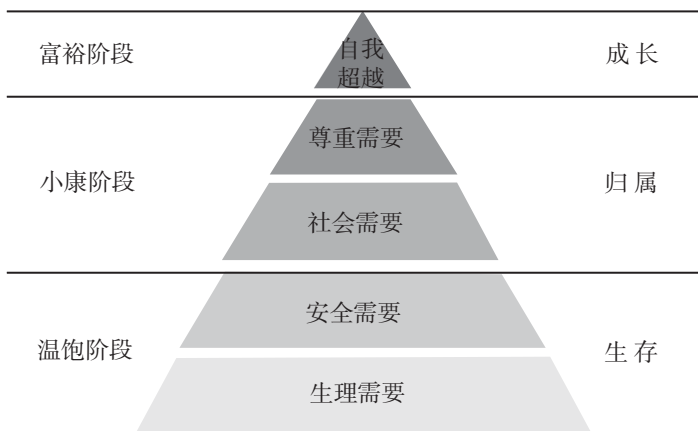
## 一、中职生面临的安全问题

### (一) 中职生树立安全意识的重要意义

#### 1. 认识安全的意义

① 安全是人类社会发展的重要保障,是人类的基本需求,更是关系到生产活动、国家发展和社会繁荣的大事。

② 安全是人类的本能欲望。美国著名学者马斯洛把安全需求排在人的5种层次需求的第二位(见下图),这就是说人类在求得生存的基础上,接下来就是谋求安全的需要,可见安全对于人来说是多么重要。



③ 安全在经济社会发展中,更是具有重要的作用。习近平主席高度重视安全工作,其关于安全生产重要论述的六大要点指出:强化红线意识,实施安全发展战略;抓紧建立健全安全生产责任体系;强化企业主体责任落实;加快安全监管方面的改革创新;全面构建长效机制;领导干部要敢于担当。安全工作是企业实现发展过程中的重要一环,因此,必须高度认识安全工作的重要性,将安全保障工作做细、做实。

④ 安全是青少年健康成长、成才、成功的重要保障。青少年由于安全意识淡薄,思想活跃,“精神头”较足,讲义气、好面子等,因此极易产生安全隐患,经常出现诸如情感伤害、打架斗殴、酗酒、出入不良娱乐场所、交通安全意识差等问题。在青少年的成长过程中,要时刻牢记安全宗旨,树立安全意识,并掌握必需的安全知识。

#### 2. 掌握保障安全的本领

通过诸多血淋淋的教训,人们深刻地意识到树立安全意识的重要性。其实,绝大多数安全事件是可以通过防范和自我保护避免的,因此,为了避免伤害,降低危险,青少年要掌握保障安全的本领,即学会运用安全知识。这些知识涵盖了生活的各个方面,如交通出行、饮食、住宿、旅游、专业实践、自然灾害、急救常识及应急避险等。





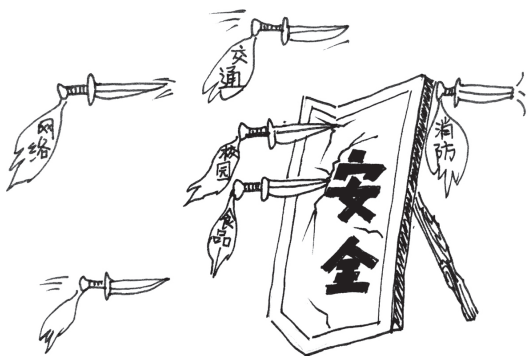
## （二）中职生所面临的安全隐患

### 1. 食品与药品安全隐患

- ① 食物中毒造成的身体伤害；
- ② 饮用不洁净的水造成的身体伤害；
- ③ 饮食不规律和不良饮食造成的身体伤害；
- ④ 过期变质食物造成的身体伤害；
- ⑤ 用药不当造成的身体伤害；
- ⑥ 服用假冒伪劣药品造成的身体伤害。

### 2. 校园人身与财产安全隐患

- ① 群殴群斗造成的身体伤害；
- ② 口角打斗造成的身体伤害；
- ③ 实训课操作不当造成的身体伤害；
- ④ 体育课不合理运动、器械操作不当造成的身体伤害；
- ⑤ 建筑设施安全隐患造成的身体伤害；



- ⑥ 教育批评方法不当造成的身体伤害；
- ⑦ 大型集会中拥堵、踩踏造成的身体伤害；
- ⑧ 以大欺小、恃强凌弱造成的身体伤害；
- ⑨ 来自不良校外人员造成的身体伤害；
- ⑩ 心理不健康造成的身体伤害；
- ⑪ 早恋处理不当造成的身体伤害；
- ⑫ 物品保管不当造成的财产损失；
- ⑬ 抢劫、诈骗、强行索拿造成的财产损失；
- ⑭ 其他原因造成的身体伤害、财产损失。

### 3. 网络安全隐患

- ① 微信、微博、QQ 等社交软件发布虚假信息引发的社会恐慌或财产损失；
- ② 网络交友不慎引发的人身和财产安全问题；
- ③ 网络信息泄密引发的安全问题；
- ④ 计算机和网络使用不当引发的安全问题；
- ⑤ 长期上网引发的网络综合征；
- ⑥ 网络暴力游戏引发的精神伤害；
- ⑦ 长期上网造成的时间、钱财浪费、学业荒废和身体伤害。

### 4. 交通安全隐患

- ① 乘坐公交车易出现的安全事故；
- ② 乘坐火车易出现的安全事故；
- ③ 乘坐飞机易出现的安全事故；







- ④ 乘坐轮船易出现的安全事故；
- ⑤ 驾驶车辆易出现的安全事故；
- ⑥ 交通安全意识淡薄所引发的违规行为造成的安全事故。

#### 5. 消防安全隐患

- ① 在宿舍、家居内私拉乱扯电线造成的火灾隐患或事故；
- ② 超负荷使用电器或电器使用不当造成的火灾隐患或事故；
- ③ 在火灾中缺乏应对和逃生措施造成的身体伤害事故；
- ④ 点蜡烛、生火引发的火灾隐患和事故；
- ⑤ 消防安全防范意识差,检查维护设备、设施不及时造成的火灾隐患或事故。

#### 6. 公共安全隐患

- ① 干旱、洪涝、台风、冰雹、暴雪、沙尘暴等引起的气象灾害；
- ② 火山、地震、山体崩塌、滑坡、泥石流等造成的地质灾害；
- ③ 风暴潮、海啸等造成的海洋灾害；
- ④ 森林、草原火灾等造成的灾害；
- ⑤ 公共场所、大型活动中拥挤、踩踏造成的群体性意外事故；
- ⑥ 泄漏事故、生产事故、设备事故、质量事故造成的灾害；
- ⑦ 交通事故、社区安全事故、环境污染事故造成的灾害。

#### 7. 急救知识缺乏隐患

- ① 缺乏急救知识,处置不当造成的身体伤害；
- ② 缺乏防范意识,防范不足造成的身体伤害；
- ③ 慌乱、紧张而错失急救时机造成的身体伤害。

#### 8. 其他安全隐患

- ① 情绪急躁、感情纠葛、抑郁等心理安全隐患；
- ② 户外旅游安全隐患；
- ③ 企业实习实践等生产安全隐患；
- ④ 人际关系处理不当造成的身体伤害。



面对诸多的安全隐患,我们该如何防范?





① 中等职业学校越来越重视对学生的安全教育问题,也积极开展安全教育。以黑龙江省贸易经济学校为例,该校自 2009 年以来,逐步修订了《安全管理制度》《安全应急预案》,开展安全讲座、法制讲座、安全班会、安全知识竞赛,每年有两次消防疏散演练、消防处置演练、地震疏散演练、地震救援演练,等等。另外,还印发安全知识手册,使学生们系统地掌握安全知识,积极提高安全意识,提升安全技能水平。

② 在 2008 年 5 月 12 日的汶川地震中,出现了零伤亡的最牛中学——桑枣中学。与受灾最为惨烈的四川北川县毗邻的安县桑枣镇的桑枣中学,在地震发生时,按照以往应急演练的经验,仅用 1 分 36 秒就有序疏散了 2 200 多名师生,创造了学生无一伤亡、教师无一伤亡的奇迹。桑枣中学因此被广大网民誉为“史上最牛中学”,桑枣中学的校长叶志平因平常高度重视学校的安全教育工作,也被誉为“史上最牛校长”。“史上最牛中学”的奇迹是怎样创造的?这个奇迹的背后是什么?这个“史上最牛校长”为何有如此之强的忧患意识?值得大家深思。



## 二、中职生应对安全问题

### (一) 从思想上重视安全问题

安全是青少年成长的基本保障,没有安全,成长和幸福就无从谈起。重视安全问题,已经是全社会的共识。重视安全不仅是社会的事、家长的事,更是关系到每个学生切身利益的大事。只有我们学生自身高度树立安全意识,重视避免引发伤害的事故,时刻防范,才能避免安全事故对自己的伤害。

培养安全意识从小事做起:上学路上要遵守交通规则,避让车辆,不闯红灯,不乘坐不规范、有安全隐患的车辆等;重视人际交往,不讲脏话、注重礼仪;注重团结同学,避免同学间矛盾的发生,没有了矛盾就没有了冲突的土壤,等等。







## （二）培养良好的遵纪守法意识

法律是保障社会和谐、公平的重要保障,因此,要学法、懂法、守法。有些不良习惯会把人们从不文明行为引向犯罪道路。例如,不能吸烟的地方,可能一个烟头就引发了一场火灾;一句脏话,就可能引发口角,发生血案;一个不负责任的微博、微信的转发,就可能引发社会骚乱。因此,要懂法,还要学会用法律来保护自己。《治安管理处罚法》《刑法》《安全生产法》《合同法》《劳动法》《青少年保护条例》等,都需要我们认真学习。作为一名中职生,要知法、懂法、时刻守法,这样能避免很多不必要的伤害。

## （三）努力学习安全知识,不断提高安全防范能力

处在中等职业学校学习阶段的青少年学生,发生安全事故的重要原因就是缺乏基本安全知识,在安全事故面前,缺乏应对措施。

安全知识的学习同专业知识一样,都要学好,甚至要更为重视,绝不能轻视。

应该学习和了解的安全知识包括:

① 要学好校园安全的有关法律、条例、纪律规定,提高安全防范意识和自我保护意识,自觉维护校园安全秩序。

② 要学好计算机和网络基本应用知识,了解网络的利与弊,了解网络欺诈和网络犯罪的防范知识,认识网络交友陷阱,学习预防网络综合征常识,提高网络安全防范意识,正确使用计算机、智能手机和网络,维护网络、资金和自身安全。

③ 要学习交通安全常识,了解交通违章的严重后果,认识交通安全的重要性,自觉遵守和维护交通秩序,提高交通安全防范意识,保护他人和自身的生命、财产安全。

④ 要学习掌握日常饮食安全常识,养成良好的个人卫生习惯,了解食物中毒等饮食安全事故的预防和应对措施,树立饮食安全意识,提高饮食安全防范能力。

⑤ 要学习和了解日常生活领域的安全知识,预防和减少日常安全事故的发生,确保身体健康和生命安全。

⑥ 要学习社会知识,提高辨别是非、真伪的能力,不断提高社会适应性。

⑦ 要充分认识消防安全对集体、家庭、个人重要性,学习和掌握消防安全知识,提高消防安全防范意识和能力,保护集体、家庭和个人财产安全,同时保护他人和自己的生命安全。

⑧ 要了解突发性公共安全事件的性质、特点、危害性,了解和掌握突发性公共安全事件的应对措施,提高突发性公共安全事件的应对能力。在突发性公共安全事件面前,头脑冷静,服从大局。





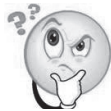
#### (四) 积极参与安全实践教学活动, 提高实际操作能力

中职生在加强安全意识的同时,还要积极参加各种安全实践教学活动,仅学习理论是容易忘记的,人的能力需要在实践中不断演练和实践才能提升,只有通过实践训练,记忆才能深刻,才能临危不乱、处变不惊、正确应对。有些事故和灾害本来是可以消灭在萌芽状态的,如火灾往往由一个小小的起火点引发,对于熟练使用灭火器的人,迅速采取措施是完全可以补救的,但有些时候,往往由于紧张、慌乱,对灭火器使用不当或不会操作,贻误了时机,进而事态扩大,造成极大的损失。

我们应该这样做:

① 积极参加社会、学校组织的各种安全教育、安全防范训练、安全保护训练、自救能力训练等活动,提高安全防范和自救的实际操作能力。

② 积极参加社会、学校组织的有关安全管理的集体实践活动。通过参与实践活动,加深对安全防范重要意义的理解,自觉做到遵纪守法;主动学习安全防范知识,进一步提高安全防范意识和安全防范能力,为社会、学校、他人和自己创造良好的生活和学习环境。



思考

安全隐患的存在,需要我们怎样提高安全意识,掌握哪些本领?



# 谨防病从口入

## ——食品与药品安全篇

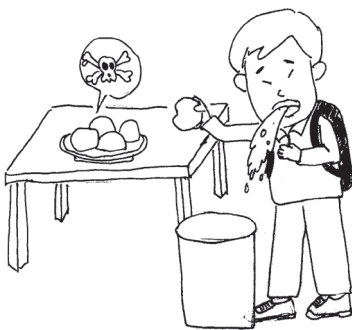
近年来,尽管我国在食品的多样性、方便性和安全性等方面不断进步,但由于细菌污染、水污染等引起的疾病案例仍不断上升,因食物中毒引发的安全事故也时有发生,其数量和危害程度都呈上升趋势。据专家估计,我国每年食物中毒报告涉及的总人数为2万~4万人,且这一数字尚不到实际发生数的1/10,也就是说,我国每年食物中毒人数约为20万~40万人。因此,食品安全问题是我国政府关注的一个重点,也是各个学校和学生自身需要关注的一个重点。

### 一、食品中存在的安全问题



① 2014年10月14日,涡阳县老子精武学校的部分寄宿学生出现胸闷、头晕、恶心、呕吐、心悸等症状,工作人员随即拨打急救电话120,相关学生立即被送往医院就诊。经过亳州市疾病预防控制中心检测,被送医院的学生为亚硝酸盐中毒。涡阳县人民医院、县中医院、阳光医院共筛查301名患者,其中23人被确诊为亚硝酸盐轻度中毒,无危重病例及死亡病例。

② 2015年3月16日中午,福建工程学院部分学生食用从学校周边巴西烤肉店外送的套餐后,出现呕吐、腹泻等疑似食物中毒症状,被送到医院就诊。闽侯县立即组织县食品药品监督管理局、县工商局、上街公安分局、县卫生局等部门人员,在上街镇蔗洲村干部的配合下展开现场调查取证。执法人员现场对该巴西烤肉店进行了查封,并控制了该店的经营者。



改革开放以来,随着国民经济的不断发展,人员的流动性和活动区域都在不断扩大,食品的种类不断增加,生产食品的企业数量庞大,从业人员众多,生产中使用的添加剂也种类繁多,加之人们的食品安全意识不强,这些都为我们日常的食品安全埋下了诸多隐患。



校园可以说是人口较为密集的地方之一,也是较容易出现食品安全事件的地方。近年来,随着我国教育事业的快速发展,教育投入的不断加大,学校食堂无论从硬件还是软件都有了显著进步,食品安全管理水平正在稳步提高。但由于学生对食品安全的重视度不够,自我保护意识差,一些学校又忽视对学生食品安全的教育,不少经营者受利益的驱动,向学生销售不卫生的劣质食品。加上很多学校内部的超市属于承包经营,经营者及学校管理者盲目追求利益,对食品安全不够重视,使校园食品安全越来越成为一个不容忽视的问题。

## 二、应对食品安全问题

“国以法为纲,民以食为天。”食品是每个人每天都要吃的,是人获取能量的重要渠道,其安全问题不容忽视。我们在关注食品色、香、味的同时,更要关注食品安全,守住“口”这一关。

### (一) 食品安全常识

在日常购买、储存和食用食品时,可以参照亚洲营养信息中心发布的食品安全提示。

① 购买食品时,注意食品包装有无生产厂家、生产日期,是否过保质期,食品原料、营养成分是否标明,有无QS(Qiyeshipin Shengchanxuke,企业食品生产许可)标志,不能购买“三无”产品。

② 假冒伪劣食品原料劣质、廉价,如果发现假冒品牌、假冒标签的食品及被污染过的食品等,应向有关机构检举揭发,以帮助当局查处不法商贩,防止此类事件重现。

③ 生鲜食品,特别是肉类、鱼类和其他海鲜应存放在冰箱底层,加工过的食品放在顶层。食品应包装或妥善盖好后储存。

④ 不要将温热食品放入冰箱,因为这样会使冰箱内的温度升高。

⑤ 将罐、瓶包装的食品储存在干燥凉爽的地方,并防范昆虫或鼠类等。

⑥ 在制作食品和吃饭前一定要洗手。

⑦ 用具,在处理完生鲜食品后,以及在处理已烹调过的食品前或处理打算生吃的食品前,必须彻底清洗。

⑧ 认真选择食品采购和就餐的地点,确保工作人员讲究卫生、餐具和其他设施干净整洁。这是反映餐馆“幕后”设施、卫生标准的重要指标。

⑨ 热食品应该加热后食用,冷食品应该冷藏或冷冻储存。避免食用在室内温度下放置2小时以上的熟食。在会议、大型社交活动、室外活动等需要预先、大量准备食品,或者外部条件较差的情况下,尤其需要注意。

⑩ 如果怀疑水果和蔬菜等生鲜食品有问题,可以将其煮食、烹调、削皮,甚至扔掉。

### (二) 防范细菌

细菌是具有细胞壁的单细胞原核微生物,按形态可分为杆菌、球菌和螺形菌,是食品污染较为常见的有害因素之一。在全世界所有的食源性疾病(即通过摄食而进入人体的有毒有害物质等致病因子所造成的疾病)暴发的案例中,60%以上为细菌性致病菌所致。为了防范病原菌污染食品,我们应该从以下几个方面来防范。





### 1. 防止食品受到细菌污染

保持手的清洁,在接触食品前要洗手,用餐过程中如果触碰了脏东西,也要及时进行清洁。保持与食品接触的器具清洁。装生、熟食品的容器、工具要严格分开摆放和使用。使用洁净的水和安全的食品原料,生食的水果和蔬菜要彻底清洗。熟食、凉拌或生拌菜、海产品等都是高风险食品,要严格按食品安全要求加工操作,并尽量缩短加工后至食用前的存放时间。

**特别提示:** 餐具、容器、工具最有效和最经济的消毒方法是热力消毒,即通过煮沸或蒸汽加热的方法进行消毒。

### 2. 控制细菌生长繁殖

菜肴烹饪后至食用前的时间,预计超过 2 小时的,应使其在 5℃ 以下或 60℃ 以上条件下存放。鲜肉、禽类、鱼类和乳品的冷藏温度应低于 5℃。冷冻食品不宜在室温条件下进行化冻,正确的做法是在 5℃ 以下解冻,或者在 21℃ 以下的流动水中解冻。

**特别提示:** 食品不应用冰箱进行冷却,有效的冷却方法是将食品分成小块并使用冰块来降低食物的温度。

### 3. 烧熟煮透, 控制时间

烹调食品时,必须使食品的中心温度(即食品最中间部分的温度)超过 70℃。在 10℃ ~60℃ 条件下存放超过 2 小时的菜肴,食用前要彻底加热至中心温度达到 70℃ 以上。已变质的食品可能含有耐热(即加热也不能破坏)的细菌毒素,不得再加热食用。冷冻食品原料宜彻底解冻后加热,避免产生外熟内生的现象。

**特别提示:** 肉类的中心部位不再呈粉红色,或者肉汤的汁水烧至变清,是辨别其是否烧熟煮透的简易方法。另外,不要过早加工食品,食品制作完成到食用最好控制在 2 小时以内。冰箱中的生鲜原料、半成品等,储存时间也不要太长,使用时应注意“先进先出”。

## (三) 预防食物中毒

食物中毒是指摄入了含有有毒有害物质的食品或把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性中毒疾病。这是一类经常发生的疾病,会对人体健康造成严重损害。

### 1. 食物中毒的分类

#### (1) 细菌性食物中毒和真菌性食物中毒

容易被细菌污染的食物有:肉、鱼、蛋、乳等及其制品,如烧烤、卤肉类,凉菜,剩余饭菜等。

#### (2) 有毒动植物食物中毒

① 动物性食物中毒,如河豚、贝类及鱼类等引起的中毒。

② 植物性食物中毒,如毒蘑菇、豆角及棉籽油(即用棉花籽榨的油)等引起的中毒。

#### (3) 化学性食物中毒

化学性食物中毒包括重金属、亚硝酸盐及农药中毒等。常见的能引发中毒的食品有:







被农药污染的蔬菜、水果,受有毒藻类污染的海产贝类等。

**特别提示:** 在某一特定环境下能产生有毒物质的食品有: 发芽的马铃薯, 霉变的甘蔗, 未煮熟的豆浆、豆角、杏仁、木薯、鲜黄花菜等。

## 2. 食物中毒的预防

① 养成良好的卫生习惯, 如饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。例如, 用沾有致病菌的手去拿食品, 进食后, 被污染了的食品就会进入消化道, 引发细菌性食物中毒, 导致腹泻。

② 选择新鲜、安全的食品。购买食品时, 要注意查看其感官性状, 是否腐败变质。尤其是小食品, 不要只看其花花绿绿的诱人外表, 要查看其生产日期、保质期, 是否有厂名、厂址、生产许可证号等。不能买过期食品 and 没有厂名、厂址的产品, 否则一旦出现质量问题, 无法追责。

③ 食品在食用前要彻底清洁。尤其是生吃瓜果时一定要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅沾染病菌、病毒、寄生虫卵, 还有残留的农药、杀虫剂等, 如果不清洗干净, 不但可能染上疾病, 还可能造成农药中毒。

④ 尽量不吃剩饭菜, 如果要食用, 应彻底加热。剩饭菜、剩甜点、剩牛奶等, 都是滋生细菌的温床, 不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

⑤ 不吃霉变的粮食, 其中的霉菌毒素会引起中毒。

⑥ 警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器, 在使用后一定要妥善处理, 防止误用而引起中毒。

⑦ 不到没有卫生许可证和营业执照的小摊贩处购买食品。

⑧ 饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。

⑨ 加强体育锻炼, 增强机体免疫力, 以抵御细菌的侵袭。

只要从以上几方面入手, 认真学习食品卫生知识, 掌握预防方法, 提高食品安全意识, 就能大大地减少食物中毒的风险, 从而预防食物中毒, 保证我们的身体健康。

## 3. 食物中毒的自救常识

对于食物中毒, 如果处理不当, 轻者会腹泻、腹痛、浑身无力, 重者会由于呕吐造成休克, 甚至死亡。如果遭遇食物中毒, 应怎么办? 我们该采取什么样的措施紧急自救呢?

### (1) 催吐

中毒后不久, 毒物尚未完全吸收, 此时催吐效果较好, 而且方法简单。催吐的条件是患者意识必须清醒。如果中毒后已经发生剧烈呕吐, 则不必催吐。

催吐的方法有多种, 最简单的是用筷子或汤匙柄刺激后咽壁(咽喉部)达到呕吐的目的。另外, 口服催吐剂效果也很好, 任选一种催吐剂均可。

### (2) 洗胃

洗胃的方法有多种, 对于神智清醒的患者, 可令其反复饮用洗胃液, 然后吐出。高锰酸钾溶液对胃形成刺激, 可达到自动吐出的效果。





### (3) 清肠

中毒时间较长或腹泻次数不多的患者,可能毒物仍滞留在肠道内,应及时就医排出肠道内容物及毒物。

### (四) 远离生水和变质饮料

生水是指未经烧开的自来水及泉水、江水、湖水等地表水。由于其未经煮沸,可能含有一些致病微生物(如细菌、病毒)也可能含有寄生虫或虫卵等,加上地表水水质较差,易受污染,因此未经处理前不宜饮用。而经过烧开水,致病微生物在高温下被杀死,一些污染物或有害化学成分遇热分解,大大降低了对健康的危害性。

随着生活水平的提高,各种色彩艳丽、口味诱人的饮料出现在我们身边,尤其是年轻人,非常喜欢饮用各种饮料,但饮料中的色素、过高的糖分及各种添加剂会给身体健康造成威胁,因此要适度饮用,不能用饮料代替水,饮用变质饮料更是万万不可取。变质饮料中有大量的细菌在繁殖,这些细菌产生的有毒有害物质会导致人体中毒,出现头晕、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、高热、抽搐等症状,甚至危及生命,因此变质饮料绝不能喝。在日常生活,要掌握基本的鉴别方法,避免误喝变质饮料。下面以果汁饮料为例,进行详细说明。

鉴别果汁饮料是否变质,通常通过一看二嗅三尝来确定。

一看是否浑浊。不带果肉透明型果汁饮料一旦出现浑浊现象,多数由酵母引起酒精发酵所造成,已有变质可能。

二嗅是否有酒精味。如果有浑浊现象,且开瓶盖后嗅到酒精味,则可断定果汁中的酵母恢复了繁殖能力。

三尝是否酸味异常。果汁中的酸味主要来源于酒石酸、苹果酸或柠檬酸。经科学配制后的果汁饮料是甜酸适宜的。如果在品尝时发现酸味异常,则是变质所致。

### (五) 认识并防范蔬菜中的有害物质



#### 身边的事

① 辽宁省本溪市发生过一起企业员工集体食物中毒事件,中毒人数达 60 人左右。原因是:当天公司食堂提供的午餐中,豆角没有完全煮熟。

② 家住北五里村的王女士食用豆角后出现腹痛、腹泻症状。医生怀疑她是因食用了未炒熟的豆角,致使食物中毒。

蔬菜富含人体所必需的矿物质、维生素和膳食纤维,是人体每天必须摄入食物中的重要组成部分,对于人体健康非常重要,多吃蔬菜对防治很多慢性疾病也有好处。但有些蔬菜也含有一些天然有害物质,会影响人体健康。

① 生物碱:未成熟的青番茄含生物碱,食用后会导致中毒,产生恶心、呕吐等中毒症状。

② 龙葵素:土豆储存时间过长易发芽,发芽的土豆会产生大量的龙葵素,人食用后会中毒。一般来说,最好不要食用发芽的土豆,如果怕浪费也必须先将芽和芽根及土豆表皮变绿





的部分挖掉,放于清水中浸泡2小时以上。

③ 皂素:未炒熟的豆类食物(刀豆、扁豆、油豆角)中含有皂素,人食用后会中毒。烹调时,不要贪图脆嫩或色泽,要充分加热,破坏其所含毒素,最好采用烧煮等方法使其由绿变黄,烧熟后再食用。

④ 光敏性物质:芹菜、苋菜、莴苣、菠菜、胡萝卜、茴香、油菜、马齿苋、紫云英、马兰头等蔬菜,在人体内可分解出一种光敏性物质,导致过敏体质者产生蔬菜日光性皮炎,出现局部皮肤瘙痒、灼热、水肿、瘀斑或水泡等症状。

⑤ 秋水仙碱:鲜黄花菜(又名金针菜)中含有秋水仙碱。这种物质进入人体后,会使人嗓子发干,口渴,胃有烧灼感,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。食用鲜黄花菜时,一定要放入水中浸泡2小时以上,待秋水仙碱溶解后再食用。

⑥ 酵米面黄杆菌:腐烂变质的白木耳会产生大量的酵米面黄杆菌,食用后胃部会感到不适,严重者会出现中毒性休克。

⑦ 黄樟素:腐烂的生姜会产生一种叫黄樟素的致癌物质,可诱发肝癌、食道癌。

⑧ 霉变毒素:红薯储藏不当,特别是在碰伤裂口的地方,因黑斑病菌作用而引起霉变。若食用会引起中毒,轻者恶心呕吐、腹痛腹泻;重者则有体温升高、呼吸困难、肌肉震颤、瞳孔放大等症状,甚至危及生命。

⑨ 亚硝酸盐:有些蔬菜,如菠菜、莴苣、萝卜等含有硝酸盐物质,储藏过久,会腐烂变质,将硝酸盐还原成亚硝酸盐,从而引发头痛、腹痛、腹泻、呕吐等症状。腌制不透的泡菜、酱菜和酸菜中,有害的亚硝酸盐大多在腌制后一星期达到高峰,如果此时食用,可能引发急性亚硝酸盐中毒。

### (六) 纯净水饮用中的安全防范

随着生活水平的提高,桶装水和饮水机在家庭及单位都是比较常见的,大家在关注桶装水品质的时候,更不能忽略了安全防范。

其实,看似无色透明无味的桶装水也和其他食品一样有保质期。一般情况下,没有开封的桶装水可以保存3个月左右;开封的桶装水,最好在半月内喝完,否则就容易滋生细菌,影响我们的身体健康。因为无论桶装水品质多好,只要开封了,就会有空气渗入,自然就会带入一定的细菌,时间一长,细菌就会繁殖。

平时我们喝桶装水的时候,看似是喝上好品质的水了,其实如果不常常给饮水机“洗澡”,那么对桶装水的“二次污染”是非常严重的。根据国家环境卫生监测部门的检测数据显示,饮水机的内胆如果3个月不清洗消毒,就会有大量的细菌繁殖,如大肠杆菌、葡萄球菌等。因此,饮水机最好3个月清洗消毒一次,这样才能保证桶装水的质量。

### (七) 旅行中餐饮的安全防范

旅行中,保持身体健康的首要问题就是时刻注意饮食卫生,防止病从口入。具体应注意以下几个方面。







### 1. 注意饮水卫生

旅行中,饮用开水、瓶装水和消毒净化过的自来水是最理想的。一般来说,生水是不能饮用的,如果情况紧急,山泉和深井水也可少量饮用,但江、河、塘、湖水绝不能生饮。无合格水可饮用时,可用西瓜等含水量较高的瓜果代替。

### 2. 瓜果一定要洗净或去皮吃

吃瓜果一定要去皮。瓜果表皮除了有农药污染外,在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

### 3. 饮食有度,不得饥不择食

吃东西切忌暴饮暴食,以免肠胃不适。吃海鲜时,应注意新鲜度及调理方法,尽量避免生食。千万不要吃各级保护类野生动物,不但会破坏生态平衡,还会触犯法律法规。更何况我们无法确认这些野生动物是否新鲜、卫生,它们有可能携带寄生虫等,有的动物从被抓到店里,再到卖给消费者,死了几天也无从知晓。

### 4. 有效鉴别餐饮店卫生是否合格

如果不是自带餐饮,而是选择餐厅就餐,那么对于餐厅的选择,应力求干净明亮、空气流通,并供应卫生筷及餐巾纸。在饭店用餐前,要查看饭店是否符合卫生标准。例如,是否有卫生许可证、有清洁的水源、有消毒设备,食品原料是否新鲜,有无蚊蝇、防尘设备,收款人员是否接触食品且钱票与食品是否保持相当距离。

### 5. 乘坐交通工具时要节制饮食

乘交通工具时,由于没有运动条件,食品的消化过程延长、速度减慢,如果不节制饮食,必然增加胃肠的负担,引起肠胃不适。

### 6. 注意补充维生素

旅行时携带维生素补充剂是很有必要的。因为旅行时的饮食规律容易不正常,可能会造成营养不均衡,也加重了旅途疲劳的感觉,当然就更容易生病了。旅行中维生素 B 和维生素 C 是最容易缺乏的营养素,如果从饮食中无法充足摄取,低剂量的补充剂是一个不错的选择。当然,综合维生素也很不错。

## (八) 节假日餐饮的安全防范



据山东广播电视台农科频道《热线村村通》报道,2014 年国庆长假期间,邹平县人民医院急诊科挤满了前来看病的市民。其中,急性酒精中毒、车辆刮伤等患者占了一大半。据了解,由于长假期间暴饮暴食、休息不足等引起的急性肠胃炎、高血压、糖尿病患者也比往常增加了。

对此,医生表示,只要在饮食方面稍加留意,有些疾病是完全可以避免的。邹平县人民医院急救中心副主任王晓说:“节假日不要过度地消耗自己,要维持平时的饮食起居规律。”





节假日是家人团聚的日子,我们习惯于在家庭团圆的喜庆日子里外出聚餐或在家宴请宾朋。正因为是喜庆的日子,我们就更要注意饮食的安全和健康,避免不愉快的事情发生。因此,了解相关知识是很有必要的。

① 外出聚餐时,应选择证照齐全、内外环境整洁、餐饮具洁净、量化分级级别高的餐饮单位就餐,不要选择在路边露天无证摊点用餐,防止食物中毒。就餐时应注意荤素搭配,慎重选择熟卤菜、凉菜冷食、四季豆、野生菌等高风险食品,尤其在吃火

锅时,尽量避免生熟食品混杂摆放,防止交叉污染。切勿食用河豚和毒蘑菇等含有毒有害成分的食品。同时,应注意维护自身权益。在餐饮单位消费后,一旦发生食物中毒或疑似食物中毒,要及时到医院就诊,并保存好消费凭证、就诊记录、检验报告、剩余食品、呕吐物等相关证据,以维护自身的合法权益。

② 节假日期间,鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹等动物性食物会比平日多,虽然这些食物营养丰富,味道鲜美,但不宜食用过多,一旦摄入过多,会增加肝、肾负担,而且动物性食物大多属于酸性食物,摄入过量,会使血液偏酸,使人倦怠乏力,严重的还会酸中毒。因此,食用动物性食物时,最好配以蔬菜、水果,保持荤素搭配,酸碱平衡。

**特别提示:** 大脑只能利用葡萄糖作为能量,而葡萄糖的主要来源就是食物中的淀粉,不吃粮谷类食物,身体健康会受到很大影响。

③ 聚餐、聊天时,零食和饮料必不可少,但要注意控制摄入量。瓜子、花生、糖果等小食品中的油脂、糖、盐、香料较多,过多食用,会难以消化,导致腹胀、口干舌燥,甚至情绪激动。饮料中含糖量较高,会使体内渗透压升高,越喝越渴。因此,零食要少吃,饮料也宜换成清香的热茶或新鲜果蔬汁。

### (九) 相生相克食物面面观

吃,真是一门很大的学问。各种美食之间,常常相冲相撞。如果将这些相冲撞的食物同食,不但不会得到美味的享受,反而会损害身体,真是不可不防呀!

**猪肉菱角**若共食,肚子疼痛不好受。

**羊肉**滋补大有用,若遇**西瓜**定相侵。

**兔肉**芹菜本不合,同食之后头发脱。

**鹅肉**鸡蛋不同窝,一同入胃伤身体。

**黄鳝**皮蛋皆佳肴,不可同桌结伴行。

**鸡蛋**糖精更相克,同食中毒更伤身。

**柿子**螃蟹也相背,同食之后会腹泻。

**豆腐**蜂蜜伴着吃,味道虽好耳要聋。

**牛肉**栗子一起吃,食后就会发呕吐。

**狗肉**滋补需注意,若遇**绿豆**定伤身。

**鸡肉**芹菜也相忌,同食就会伤元气。

**鲤鱼**甘草性相反,兼食而之定伤身。

**鸡蛋**若遇**消炎片**,同室操戈两相争。

**柿子****红薯**若同吃,体内结石易形成。

**柿子****白酒**更不合,食后使你心发闷。

**洋葱****蜂蜜**也不合,同食就会伤眼睛。





香蕉芋头本不合,同时入胃腹胀痛。  
黄瓜生熟都可以,进食之际忌花生。  
萝卜水果更相背,甲状腺肿会诱发。

香蕉相克马铃薯,同食面部要起斑。  
萝卜木耳不同食,食了容易生皮炎。

### 三、应对药品安全问题



2014年8月2日,央视曝光了一款名为“茯苓山药片”的药物,源于辽宁一位糖尿病患者的投诉,生产企业是郑州红康生物技术有限公司。随后,辽宁食品药品监督管理局介入调查,调查结论是,茯苓山药片是假药,而且可能致命。

#### (一) 假冒伪劣药品的危害及特点

##### 1. 假冒伪劣药品的危害

药品作为治病救人的特殊商品,与使用者的生命息息相关。使用假药,轻者会贻误治疗,重者会危及生命安全。具体危害如下。

- ① 贻误治疗: 使用假药,不仅不能治病,还会掩盖病症,延长病程,进而导致病情恶化。
- ② 产生药源性疾病: 使用假药,可能产生药源性疾病,严重者可能致残,如耳聋、失明、大脑迟钝、神智不清、偏瘫等。另外,孕妇服用假药会导致胎儿畸形、痴呆、智商低下,甚至死胎。
- ③ 影响发育: 儿童服用假药,会导致发育迟缓,智商下降。
- ④ 中毒: 儿童和老年人对一些毒性较大的药品非常敏感,使用假药,会致人中毒,甚至死亡。

##### 2. 假冒伪劣药品的典型特征

- ① 夸大疗效,内容离奇。
- ② 包装精美,价格昂贵,多附赠品,组合包装。
- ③ 打着祖传秘方、宫廷秘方的旗号。
- ④ 标有禁用词汇,如“速效型”“无效退款”“新药特药”“最新技术”“疗效最佳”“国家级新药”“产品质量保险”等。
- ⑤ 生产日期、生产批号和有效期一般是与包装盒同版印刷,而不是在生产过程中喷码打印。
- ⑥ 商品名称字号大而突出,通用名称很小或根本没有。
- ⑦ 错别字较多,说明书与包装标志、内容等自相矛盾;未标明生产厂家联系电话,有的联系电话为空号等。
- ⑧ 擅自扩大药品的功能、主治范围: 产品为食品和保健品,文号为“食”或“食健”字号,却在包装或说明书中标示药品疗效。





## （二）假冒伪劣药品的鉴别

近年来,虽然《中华人民共和国药品管理法》的实施在很大程度上有效地控制了假冒伪劣药品的生产、销售,但仍不乏见利忘义之徒制造、兜售假冒伪劣药品。我们应该高度警惕,避免上当受骗,以免出现贻误病情甚至危及生命的可怕事件发生。下面介绍一些识别假冒伪劣药品的方法。

### 1. 看名称

合格药品包装上的药名由通用名和商品名两部分组成。通用名应位于药品包装中央最明显的地方,应是符合《中华人民共和国药典》的法定名称,其下方标注汉语拼音名;商品名可以是注册药名或注册商标,位于包装的右上角。而假冒伪劣药品的药名常二者缺一,或者使用国家食品药品监督管理局明令从 2005 年 1 月 1 日起禁止使用的药品习用名。

### 2. 看批准文号

国家药品监督管理局规定,自 2003 年 6 月 30 日后生产的药品实施新的批准文号,废止原批准文号“× 卫药准字”。新批准文号格式是:国药准字 +1 位拼音字母 +8 位数字,拼音字母表示药品类别,数字表示批准药品生产的部门、年份及顺序号。假冒伪劣药品常使用废止的批准文号。

### 3. 看生产厂家

根据相关规定,药品说明书必须注明生产企业名称、地址、邮政编码、电话号码、传真号码、网址等,便于消费者联系以辨真假。假冒伪劣药品的说明书中此类项目的内容往往不全。

### 4. 看外包装

合格药品的外包装质地好,字体和图案清晰,印刷套色精致,色彩均匀,表面光洁,防伪标志亮丽。假冒伪劣药品的外包装质地差,字体和图案印刷粗糙,色彩生硬,防伪标志模糊。

### 5. 看说明书

合格药品说明书的纸张好,印刷排版均匀,连最小的文字也十分清晰,内容准确、齐全,适应症限定严格。而假冒伪劣药品说明书的纸张质量差,字迹模糊,内容不全,排列有误,并且随意夸大疗效和适应范围。

### 6. 看批号和生产日期

合格药品的包装上应标明产品批号、生产日期、有效期,三项缺一不可,字迹多为激光打印。假冒伪劣药品常常三项中缺一两项,而且打印的字迹多为油印。

### 7. 看外观

仔细观察假冒伪劣药品的外观,往往存在以下问题。

片剂:药片颜色不均匀、变色,出现斑点、粘连、松片、潮解等;糖衣片表面褪色露底、裂开、发霉。

胶囊剂:有发霉、变软、碎裂等现象。

注射剂:出现变色、混浊、沉淀、结晶、絮状物等现象。







水剂：出现沉淀、结晶、发霉、絮状物等现象。

颗粒剂：出现发粘、结块、溶化、颗粒不均匀等现象。

膏剂：出现失水、干涸、水油分离等现象，并有油败气味。

### （三）药品安全从我做起

医保改革之后，购买药品越来越方便，家庭备用药品也在不知不觉中渐渐增多。同时，随着互联网的发展，购药渠道也不断拓展。但是，药品是一种特殊的商品，购药用药必须牢记“十要”“十不要”。

#### 1. 十要

一要到有药品经营许可证的药店或正规医疗机构购药。

二要认准“国药准字”的药品批准文号，进口药品应当认准进口药品注册证号或医药产品注册证号；标示为“国食健字”“卫食健字”“卫消字”的不是药品。

三要仔细查看药品标签或说明书，包括适应症或功能主治、用法用量、规格、禁忌、不良反应、注意事项、生产日期、产品批号、有效期、贮藏等，并在药师或医生指导下购买使用。

四要保管好购药凭据及药品包装和说明书等，以便药品出现质量问题时进行投诉举报。

五要凭执业医师处方方可购买、使用处方药。

六要遵医嘱或按照药品说明书按时按量服用药品。

七要合理使用抗菌药物，原则上能口服的尽量不肌肉注射，能肌肉注射的尽量不静脉注射。

八要注意药品不良反应观察，如发生不良反应要及时停止服用，并向药店或医疗机构反映。

九要定期清查备用药品，凡是超过有效期、变质的药品应及时清理。

十要及时向食品药品（市场）监督管理部门（投诉举报电话为 12331，网站为 [www.12331.org.cn](http://www.12331.org.cn)）投诉、举报生产、经营假冒伪劣药品的违法行为，维护自身合法权益，也可以到当地食品药品监督管理部门的投诉举报机构进行举报。

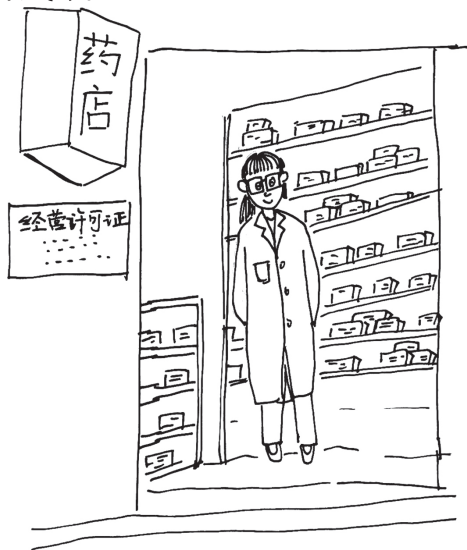
#### 2. 十不要

一不要轻信所谓专家义诊、讲座，患者“现身说法”，免费体检等手段变相销售药品的诱导。

二不要将保健食品、消毒产品、化妆品等非药品当作药品。

三不要认为贵药、新药、进口药一定比便宜药、“老”药、国产药好。

四不要轻信广告宣传。





## 安全教育读本

五不要通过互联网购买处方药。

六不要通过寄递途径购买处方药。

七不要使用过期、失效、变质的药品。

八不要随意丢弃超过有效期、变质的药品。

九不要将药品出售给私下“收购”人员,以免流入非法渠道,危害他人。

十不要同时服用多种药物,服用处方药应遵医嘱。



### 微课天地



食品安全识别和  
判断



食物中毒的原因及  
处理方法



# 校园安全防范

## ——防盗防骗人身安全篇

### 一、校园人身安全防范

#### (一) 自觉遵守校纪校规, 团结同学, 与人为善



一个“江西永新县初中女生打架”的视频在网上流传。视频中,至少5名初中生模样的女孩对着另一名下跪女孩连扇耳光,不时用脚踹其身体各个部位,殴打时间长达5分钟。期间,还多次出现羞辱性行为。



#### 给我们的启示

同学之间的问题要通过恰当的方式来化解,打架斗殴会使自己和他人难堪,不但会失掉自尊,还会加重彼此的矛盾。青年学生要学会尊重他人,因为尊重可以使人理智、化解矛盾。



#### 建议

- ① 在学校里,要团结同学,热爱班集体,尊敬老师,热爱劳动,学习积极向上。
- ② 在学校里,要严格遵守学校纪律,有较强的集体荣誉感,乐于助人,关心同学,与同学融洽相处。



如果有同学不团结你,对你不友善,你会怎么做?



## （二）避免与他人发生摩擦，正确处理同学间的矛盾

同学们生活在社会之中，生活在集体里，必然要和他人接触。在与他人的交往中，不可能所有人都像父母那样，对你宠爱、迁就，总是会发生摩擦、冲撞的。尤其现在不少同学自我意识较重，在以“自我为中心”思想支配下发生矛盾是在所难免的。因此，切不可同学间稍有不愉快就委屈得不得了，非得斤斤计较；或者不再和同学接触，把自己封闭起来。

同学间发生矛盾，往往是因为一些学习、生活中鸡毛蒜皮的事，有时就是一句话、一个眼神、一个小磕碰、一次小接触，或者一个道听途说，许多时候都是误会造成的。



### 新闻链接



〔山西晚报 2015 年 10 月 21 日讯〕不到 2 个月时间，浑源中学连发 2 起社会青年殴打在校学生致伤的恶性事件。

据家长们反映，10 月 5 日，浑源中学一名学生上晚自习时在校园内的教学楼前被一伙社会青年拦住，遭到一顿痛打，后经检查中脑网膜出血。而就在不到 2 个月前的 8 月 27 日，另一名学生在上自习课时，被一伙社会青年拉到学校外殴打，致

使其鼻骨骨折、左脚脚趾骨折。学生被打事件接连发生，家长为孩子们所处的环境颇为担心，他们希望校方和警方能加强校园周边环境的管理，杜绝此类事件再次发生。



### 身边的事

9 月 27 日，钟某某同学因与李某某同学发生矛盾，甩了李某某一巴掌。于是李某某在下课时伙同苏某某对钟某某大打出手，致使钟某某身上多处瘀伤。事情发生后，3 名同学不是及时上报班主任及学校，而是相互叫上社会青年准备在尚大公园继续打架。幸好被学校保安人员及时发现并制止才没有酿成更严重的事件。

事后，学校决定给予李某某、苏某某 2 位同学留校查看处分，给予钟某某同学记过处分。

同学之间交往时，难免会产生这样或那样的小摩擦、小碰撞。俗话说得好：时间长了，哪有勺子不碰锅沿的。那么面对这些矛盾，如何正确处理同学之间的矛盾呢？给同学们提







几个解决方法。

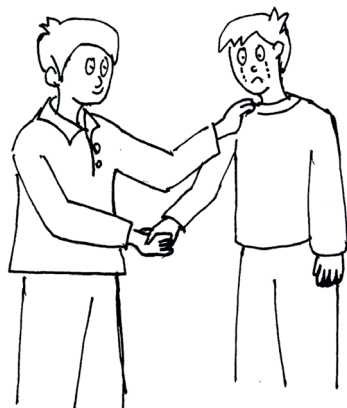
### 1. 对于当事人

如果同学间发生了矛盾,首先要冷静下来,想一想矛盾发生的前因后果,看一看有没有误会,可以找其他同学了解一下,或者直接找这位同学平心静气地谈谈,也许两个人的疙瘩一下就解开了,那时你会发现化解矛盾是一件相当快乐的事。

#### (1) 学会“心理换位”

在人际交流中我们具有这样一种心理特征:一方面渴望得到别人的理解,但同时又很少主动去理解别人。在对待老师方面,这一心理特征表现得尤为突出。当发生矛盾时,应学会理解,具体做法是“心理换位”,把自己当作对方,学着用对方的观点去分析看待问题,来理解对方这样做的理由,这样,许多矛盾便会化解、消散。

原谅比指责  
更有『杀伤力』



我们应懂得,人生在世,各种矛盾冲突也是难免的,涉及原则性的矛盾冲突,当然应该争出是非。在非原则性的矛盾冲突发生后,即便是自己有理,也不能得理不饶人,如果因为自己有理就“据理力争”,不愿退让,其结果必然是让对方,更让周围其他人难以接受;若是在矛盾冲突中自己是无理的一方,那更应该主动认错,多赔不是。另外,还要引导双方“心理换位”,设身处地进行体验和思考,这样有助于理解对方,减少误会。这样,我们就会认识到自身的欠缺,主动与他人协作,在更高层次上恢复心理平衡。

#### (2) 用理智战胜情感的冲动

“退一步海阔天空,忍一时风平浪静。”在你和你的同学发生了争执时,不要一时昏了头脑,不吵个脸红脖子粗决不罢休,或许在你退一步之后,这场争吵便停止了。不要认为在这个过程中自己让一步就是畏惧、退缩,是没有本领的表现;相反,就在你忍让的那一刻起,周围的人会对你的行为发出无声的赞叹——你是一个不拘小节、心胸开阔的人。

矛盾发展到僵持的时候,不妨通过正确的途径,寻求老师、家长、学校的帮助。通过帮助,使矛盾的双方从危机的边缘走向合作伙伴的境地,这正是我们平常所说的“退一步,海阔天空”。

#### (3) 心平气和地与其交谈

矛盾发展到一触即发的时候,矛盾的双方要保持克制,千方百计地挽救僵局。克制是一种自我控制和调控的心理行为。遏制矛盾进一步深化的处理办法就是静下心来与其交谈,可能在你先心平气和之后对方也不好意思再争吵下去,也会转“仇敌”为友好,与你聊起来。或许在这其中你和对方还会成为无话不谈的好朋友呢!正所谓不打不相识嘛!





当发生矛盾时,矛盾的双方要保持冷静。俗话说,一个巴掌拍不响就是这个道理。冷静是处理矛盾的最佳方式,冷静使人们成功化解矛盾。当然,静下心来分析矛盾产生的过程是不可少的。只有搞清了错误在谁,才能有针对性地化解矛盾。

如果错在自己,要敢于承认,勇于道歉,取得对方的谅解。这样做不是“没面子”,而是在挣回面子。你可以大方地过去,诚恳地说:“我想过了,那件事错全在我,我真诚地向你道歉,假如你能接受我的道歉,我会很感激你的,我想我们会成为好朋友的。”

如果错在对方,也没必要非拗着劲等对方来道歉,应该大度一点。想想看,同学之间与其每天这样别扭扭扭地在一起学习、生活,倒不如化解矛盾,每天开开心心地在一起。你也可以私下里找他谈谈:“同学一场,那是缘分。同学关系是现在社会上最纯洁的人际关系,我们将来走向社会,谁都会遇到困难的,说不定我们会成为互相帮助的朋友呢,到那时我们再回忆起现在闹的这点小别扭是不是很可笑的呢?”这样一来,他一定会认同你的看法,和你握手言和的。相信精诚所至,对方也会认识到自己的错误,只是碍着面子,不愿意第一个道歉罢了。这事如果你抢先大度一点,会很让对方佩服的。

### 2. 对于旁观者或知情人

对于旁观者或知情人,应尽量对双方进行劝说、阻止,化解矛盾而不是激化矛盾。在劝说的基础上,再通过有效的途径,及时把事情告诉老师,这样有利于事情早点得到妥善的处理与解决,而不能隐瞒事实,甚至包庇某方,使矛盾激化,以至造成严重的后果。

同学们,解决矛盾的方法还有许多,这需要你们在日常的学习和生活中摸索和实践。同时,我们也要珍惜彼此之间的友谊,别让“哥们儿义气”害了自己。只有同学间做到正确的相处,我们的生活才会变得更加美好。只要我们遇事多从自身找原因,就会少一些抱怨。当我们付出时,我们的心里就永远不会失去平衡,我们就会永远快乐地生活在集体里。

### (三) 远离“校园暴力”



#### 新闻链接

#### 网络惊现广州中学校园暴力!

6月12日,在某大型网站上出现了一个“广州中学校园暴力”的视频帖子,短短时间里便有8 000多的点击量。视频里,十多个穿校服的男孩围殴2个可能因偷东西被发现的学生,殴打过程持续4分钟。面对中学生的暴力场面,不少网友震惊不已。



#### 身边的事

2014年3月26日上午,呼和浩特第三十八中学例行每周一的升国旗仪式的过程中,初三一班的学生李某从王某后面对王某动手动脚,王某回头瞪了李某一眼,李某竟然开始踢打王某。王某出于本能抬腿挡时,李某将王某的脚用力揪住扭转并将王某前后拖拉直至王某倒地。当时王某的双脚、小腿及膝盖痛得使他泪流满面,周围同学把王某搀扶起来送回教室。





室。当天放学后,王某的母亲知道了其受伤的经过,准备找学校,但王某怕李某报复就极力劝说母亲暂时不要找学校,待看伤势发展情况再决定。

#### (四) 正确应对来自校外的人身伤害



##### 新闻链接

##### 男生校外午夜被打伤身亡

2012年9月,男生何亮到琼中某学校学习汽修,其读书期间未住校。同年12月13日晚11时许,褚民纠集赵彬、顾宏、王天等人,伺机报复万军等人。次日凌晨零时许,褚民、赵彬、顾宏、王天等人走到琼中县城百某园时,被刘某、柯某、朱某、王某、刘某某(均已判刑)和何亮等人持械追赶。

褚民打电话告知哥哥褚霖。褚霖纠集欧某、蔡某等人持砍刀、铁管在营根街巷口处等候。褚民与褚霖兄弟等人会合后,赶去和刘某、何亮等人对打。在双方打斗中何亮被打倒在地,褚霖持刀砍何亮头部等处,赵彬持铁管击、蔡某持刀击打何亮。未满18岁的何亮被打伤后住院,9天后不治身亡。



##### 给我们的启示

遇到校外暴力,一定要沉着冷静,采取迂回战术。必要时,向路人呼救求助,采用异常动作引起周围人注意。另外,人身安全永远是第一位的,不要去激怒对方,要顺着对方的话说,从其言语中找出话题,缓解气氛,分散对方注意力,同时获取信任,为自己争取时间。再者,上下学尽可能结伴而行。穿戴用品尽量低调,不要过于招摇。上下学、独自出去时,不要走僻静、人少的地方,要走大路。不要天黑再回家或宿舍。

#### (五) 预防大型集体活动人身伤害



##### 新闻链接

①[深圳新闻网 2015年4月17日 19:10分讯] 2015年4月17日下午3时许,深圳某中学全校学生在校外体验馆进行拓展训练时发生踩踏事故,致9名学生受伤,被送往深圳市医院救治,其中5人伤势较重,需要住院,4名轻伤学生观察。

经公安部门初步调查,事故起因为:有学生在下行电梯上系鞋带,当电梯抵达时没来得及起身,致使排在后面的同学摔倒后发生踩踏事故。





② 2013年4月25日,某小学组织学生到野外春游,学生们都非常高兴,大家排着队跟着老师到野外的小河边尽情地玩耍。后来老师安排学生分组自由活动,大家就三五成群地散开了。学生李某发现一种好看的野果,就问其他学生是什么。没有人知道,李某就说:“我先尝尝吧!”于是,李某小心地摘了一颗吃起来,觉得味道还不错,就又吃了一颗。其他同学看到,也一边摘一边吃起来。其他小组的同学也好奇地一同进食,而老师并没有制止。下午返回学校时,凡是吃了果子的学生都出现了不同程度的呕

吐、腹痛、头晕现象,尤其以李某的情况最为严重。老师意识到学生可能因为吃了野果中毒了,于是赶紧将学生送到医院救治。结果因为李某吃得过多而中毒死亡。最后,大家才知道这种野果是叫水麻桑果的毒果。



### 给我们的启示

当我们参与大型集体活动时,应注意以下几点。

① 要远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区;不要进入枯井、地窖、防空设施;要避开变压器、高压电线;不要攀爬水塔、电杆、屋顶、高墙;不要靠近深湖(潭、河、坑)、水井、粪坑、沼气池等。这些地方非常容易发生危险,稍有不慎,就会造成伤亡事故。

② 不要做危险性强的游戏,不要模仿电影、电视中的危险镜头,如扒乘车辆,攀爬高的建筑物,用刀棍等互相打斗,用砖石等互相投掷,点燃树枝废纸等。这样做很危险,容易造成预料不到的后果。

③ 面对自己从未接触过的或不熟悉的事物时,要保证安全,最重要的是遵守活动纪律,听从老师或有关管理人员的指挥,统一行动,不各行其是。

④ 要认真听取有关活动的注意事项,了解什么是必须做的,什么是可以做的,什么是不允许做的,不懂的地方要询问。

⑤ 如果是参加劳动,同学们就必然要接触、使用一些劳动工具、机械电器设备。在这个过程中,要仔细了解它们的特点、性能、操作要领,严格按照有关人员的示范,并在他们的指导下进行操作。

⑥ 在指定的区域内活动,不随意四处走动、游览。

⑦ 防止坠落物伤害。例如,进入建筑施工现场,必须按规定道路行走,必须戴安全帽;起重装卸、吊运物品的下面严禁站立、通行。







## （六）体育课人身伤害安全防范



### 新闻链接

#### 学生上体育课时摔伤,老师、学生均无过错,责任应该由谁来承担?

唐河县××中学是一所封闭式私立中学,张一(化名)是该校初中二年级的学生。2007年3月27日下午上体育课时,张一按照体育老师的要求做蹲踞式沙坑跳远,在落地时因双腿没有及时收起而跪倒在地,致其腿部受伤。经诊断,张一为右胫骨结节撕脱性骨折,内韧带损伤。后张一住院治疗,花去医疗费用4400余元。



### 身边的事

在某中学举行的秋季田径运动会上,学生邱某始终在径赛的终点处走来走去,影响终点裁判工作,经多名教师劝告无果,仍在终点处逗留。裁判员请终点裁判长把邱某请出场地,终点裁判长曾某(一名体育教师)吼了几声,邱某仍充耳不闻。这时跑道上正在进行高二年级田径男子1500米比赛,曾某实在着急,冲过去一巴掌打在邱某脸上。邱某气急,想反抗,被几位负责保卫的老师拉出比赛场地,后经批评教育才离开运动场。邱某被打后,称耳朵听不见了,后来家长带他去医院检查,经诊断为耳膜受损,于是住院治疗。



### 给我们的启示

在体育课上,我们应注意以下几点。

① 短跑等项目要按照规定的跑道进行,不能串跑道。这不仅是竞赛的要求,也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时,更要遵守规则,因为这时人的身体产生的冲力很大,精力又集中在竞技之中,思想上毫无戒备,一旦相互绊倒,就可能严重受伤。

② 跳远时,必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前前脚要踏中木制的起跳板,起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领,也是保护身体安全的必要措施。

③ 在进行投掷训练时,如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等,一定要按老师的口令行动,不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重,有的前端有尖利的金属头,如果擅自行事,就有可能击中他人或自己被击中,造成人员受伤,甚至有生命危险。





## 安全教育读本

④ 在进行单、双杠和跳高训练时,器材下面必须准备好厚度符合要求的垫子。如果直接跳到坚硬的地面上,会伤及腿部关节和后脑。做单、双杠动作时,要采取各种有效的方法,做双手提杠时不打滑,避免从杠上摔下来,使身体受伤。

⑤ 在做跳马、跳箱等跨跃训练时,器材前要有跳板,器材后要有保护垫,同时要有老师和同学在器材旁站立保护。

⑥ 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目,做动作时要严肃认真,不能打闹,以免发生扭伤。

⑦ 参加篮球、足球等项目的活动时,要学会保护自己,也不要争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中,自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

### (七) 实习、实训的安全防范



#### 新闻链接

#### 实习期间擦窗摔成轻微脑震荡

近年来,随着中等职业学校的大力发展,中职生实习期间因为各种原因发生伤残等的安全事故逐渐增多,给学生、学校、家长、实习单位带来了很大困扰。

成都某中职学校旅游与饭店服务专业学生何某,在一家火锅店实习,一天在擦玻璃窗时,一不小心从2米高的窗台上突然坠落,当即头上摔出一条血口子。经送医急救,包扎,近1个月才伤愈,却留下了轻度脑震荡后遗症。学校称与实习单位签有实习期间安全用工合同,一切后果由实习单位承担,但火锅店只愿意支付医疗急救费用3000多元,而且不称作赔偿,而是基于人道主义帮助。



#### 身边的事

某公司于2013年11月份招聘了一名即将毕业的中职生,由于他本人的实习生身份,公司不能为其缴纳工伤保险等五险,但其所在的学校按照国家规定为其缴纳了实习生实习责任险。该名员工于2014年4月底在该公司车间生产现场操作设备时被击伤手指,现在他已经做了3次手术,手术费也花费了近10万元,好在保险公司赔偿了部分治疗费用。



#### 给我们的启示

实习、实训期间,我们应注意以下几点。

- ① 认真接受安全教育,学习实习安全操作流程,深刻领会安全操作指导。
- ② 在尽力避免实习安全事故的基础上,购买责任事故保险。





- ③ 在实习、实训期间,应该遵守公司、工厂等单位规章制度,严格操作流程。
- ④ 如有思想波动,应主动与带队老师或辅导员取得联系,汇报工作和生活情况;不得擅自脱离岗位。
- ⑤ 严格交接班制度,下班时及时切断电源、气源,熄灭火种,清理场地。在实习驻地,应自觉遵守当地风土人情,避免与当地群众或其他人员发生冲突,做到宽容与谦让。
- ⑥ 在实习、实训期间应合理安排作息時間,如突发疾病可马上与单位领导和带队老师联系,以利于及时救治。

## (八) 学生的心理健康安全防范



### 新闻链接

2011年5月9日,位于杭州下沙的中国计量学院校内发生了一起坠楼事件:一名男生坠楼被送往医院抢救,所幸没有生命危险。有报道称悲剧主角的自杀原因是求爱失败。



### 身边的事

珠海市平沙中学一名二年级疑似自闭症男生,因被指无辜扇一名同学耳光,以及此前多次扰乱课堂、异于常人的争议举动而遭致学生家长不满。

让青年学生产生心理问题的原因主要有以下几个。

- ① 自身的心理因素,即某些人心理较为消极,一遇到事情便往坏处想,且生活及学习中也不善于与人交往,如此情况皆会引起心理健康问题。建议学生能够积极处事,主动交往,多多沟通。
- ② 家庭环境因素,即某些在单亲家庭、经济困难家庭或家暴家庭成长的学生,心理负担往往较重,因此不愿与人交往或不愿让同学知晓自己的家庭状况。
- ③ 市场经济对人才提出的更高要求,使学生难免会产生一些心理冲突和困惑。例如,环境适应不良反应,人际关系障碍,性意识困惑,工作、学习的挫折,双向选择就业的难题等,都容易引起学生心理障碍,甚至心理疾病。因此学校及家长应多多关注,学生自身更应该加强心理健康学习,保持身心健康,预防各种心理疾病和精神疾病的发生。





## （九）正确处理男女同学交往



### 新闻链接

某日,一对年轻男女在一家宾馆内非正常死亡。警方介入调查后,初步排除了他杀可能,疑似为情所困烧炭自杀。

当时警方已经在宾馆大门附近拉起警戒线,其中一具尸体被工作人员从宾馆内运出,送上运输车辆。

记者赶到时,宾馆外的警戒线仍没撤除,民警还在勘察事发现场。宾馆负责人以担心影响宾馆生意为由,拒绝了记者的采访。

据知情人说,意外死亡的是一对学生,因家长反对双方交往,双双烧炭殉情。



### 身边的事

广西宜州市一中为了预防学生早恋,出台了限制男女同学交往的新规定,引起了社会的广泛关注。宜州一中提供的《男女同学交往若干规定》明确规定:“当教室、走廊等交谈地点无其他人在场时,不能进行一对一交谈”“男女同学不能在校园内结对散步、谈心”“不能在学校餐厅或其他地方结对就餐,更不能在就餐地交头接耳”等。学生如果违反规定,将受到轻则写检讨书,重则警告处分、留校察看,甚至勒令退学等处分。

随着人的年龄逐渐增长,会感觉到自己有了一种独立意识,但有时又会出现莫名的忧郁、烦恼,无法和父母、老师说,于是喜欢交朋友,尤其是那些能倾听心声的异性朋友。对于青年学生而言,对异性朦胧的情感完全是一种正常的现象,而且这种情感是美好的,我们完全不必回避。但是,有时可能会无法把握正常交往的“度”,从而出现一种交往过密、早恋的现象。之所以叫作早恋,是因为高中阶段还不适宜谈恋爱,作为学生,最主要的事情是学习,不能在不该发生故事的时候发生一些故事,否则是对自己不负责任。

早恋最直接的危害是严重干扰学习。由于整日整夜满脑子想着自己喜欢的异性,情绪不稳,时儿春风得意,时儿乌云满天,坐立不安,心神不定,上课思想不集中,因此,学习成绩就会越来越差,甚至出现一些不良现象,不听劝告,对老师和家长非常反感。处于中职生这个年龄段的学生态度不稳定,恋爱中容易产生矛盾,心理不成熟、耐受力差,容易在情感波折中受到伤害。因此,我们还是要将眼光放得远一点,要用理智战胜自己的感情,为自己美好的人生把好方向,正确把握男女同学正常交往的关系。上例中宜州市一中的做法是不可取的,有些过于草木皆兵,不能切断男女同学之间的正常交往、沟通,关键在于如何建立起积极向上、健康发展的异性同学关系。具体可以参照以下几点。







## 1. 自然交往

在男女同学交往的过程中,言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅,既不过分夸张,也不闪烁其辞;既不盲目冲动,也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好体现是:像对待同性同学那样对待异性同学,像建立同性关系那样建立异性关系,像进行同性交往那样进行异性交往。同学关系不要因为异性因素而变得不舒服或不自然。

## 2. 适度交往

男女同学交往的程度和方式要恰到好处,应为大多数人所接受。要做到自然适度,心中无愧,也就是说,男女同学的交往应该是在公共场合,而不应该是两人单独相处;应该是偶尔相处,而不应该是频繁相约;应该是文明相处,而不应该是言行出格。

同学们,我们要学会自尊、自爱,要学会保护自己,尊重他人,不干扰他人的学习和生活,不影响他人的美好人生。各学校对于学生早恋问题的态度都是严肃的,都会对那些有此类倾向的学生进行严肃的批评和教育。最后,希望每一位同学能正确处理好男女同学关系,勤奋学习,健康向上。

## (十) 女生人身安全防范



### 新闻链接

[现代快报网 10月22日南京电] 一段时间以来,女孩失联事件频频发生。离家出行的年轻女孩人身安全问题,在社会上受到热议。10月21日上午9点钟左右,雨花台公安分局南京南站站前派出所民警杨兴林在南京南站长途汽车站巡逻时发现,有4名学生模样的女孩坐在车站的候车大厅的椅子上,身边没有大人陪伴。经过了解,原来这4名女孩感觉学习压力过大,前一天从杭州的学校里跑了出来。南京警方与杭州警方对接后,于当天上午10点多钟,正在寻找女孩的家人、老师和杭州的民警赶到南京将4名女孩接回杭州。



### 身边的事

小婷(化名)今年15岁,家住河西路一小区。21日晚上9时许,她只身一人前往鹅山路二区亲戚家,路上,一名男子来问路:“美女,请问一下鹅山路五区怎么走?”小婷告知对方路线后,男子说:“我有急事,对此地不熟,你能不能亲自带我去?”





小婷是个好心的女孩,答应带对方过去。但她也担心出事,就让男子走在前面。到了鹅山菜市内,四周无人,男子突然回头,手拿一个尖锐物顶在小婷脖子上,并把她带到一个偏僻处。

男子威胁小婷脱掉裤子,小婷极力挣扎并大喊救命。一番挣扎后,男子划伤了小婷的脖子。小婷趁机挣脱,奋力跑到附近一学校门口,掏出手机拨打110。所幸,男子并未追来。

### 1. 加强防范心理, 防人之心不可无

提醒所有的女性,尤其是警惕性不高的女学生,面对“十面埋伏”,恐慌无济于事,唯有做足准备、小心提防才是上策。面对危险时要做到以下“四不”。

① 不惧怕。无论何时何地,保持沉着、镇定、警觉。

② 不迷糊。防人之心不可无。如无必要,不要和陌生人讲话。

③ 不闭塞。平时多留心媒体或相关部门曝光的各种案件,从中学习自我防卫、识破诈骗伎俩等的知识。

④ 不贪心。一时的贪念可能给坏人找到突破口,我们要从自身做起,武装自己,让坏人无从下手。

### 2. 采取有力、有效的防范措施, 减少危险

① 夜间减少单独出门,尤其不要单身一人去酒吧之类的场所。

② 不要滥施同情心,遇到讨钱的人,如果给了钱,对方诚恳地说要还,千万别中计留下自己的地址和电话,这样很可能被坏人跟踪上门。

③ 晚间10点以后,在经济允许的情况下,最好打正规出租车,并记下车牌号。

④ 与熟人、朋友在夜间来往时应当注意:穿着不宜过分暴露,只在人多的地方接待朋友,同时室内照明灯光不宜过于昏暗。

## 二、校园财产安全防范

### (一) 防盗窃



〔淮北晨刊讯〕2016年3月1日,随着学校陆续开学,校园盗窃案件也开始频繁发生。因受害人都是学生,无固定收入且多数属于未成年人,社会影响较大。相山区公安分局刑警大队为此成立专案组,全力攻坚破案,经过一个多月的缜密侦查,终于在3月8日抓获犯罪嫌疑人盛某,破获高校盗窃学生宿舍案40余起,有力地维护了校园安全稳定及学校正常的教学管理秩序。





### 身边的事

某高校正在进行期中考试。15号楼2层寝室的学生于18:30左右离开寝室,考完后(21时左右)回到寝室,发现3台笔记本电脑被盗,寝室门未反锁,阳台门也没有关。学生反映自己的网络账号是19:00左右掉线的,因此初步估计偷盗时间为19:00。经校保卫处初步勘查,推测出小偷是从寝室门进入的。



### 给我们的启示

我们学习、生活在学校,在财产安全防范方面应做到以下几点。

① 耐心地关闭宿舍门窗,保管好各自的钥匙,如有遗失及时联系学校相关部门更换锁芯。贵重物品出门前应锁在柜子里。

② 没反锁的房门对小偷来说就是敞开的,因此,尤其是睡觉的时候必须反锁房门。

③ 陌生人进寝室后,一定要保持高度的警惕。

④ 不要用书包在图书馆、食堂、教室抢占座位,以防包落入不法分子之手。



### (二) 防诈骗



### 新闻链接

2015年9月10日12时00分至2015年9月12日8时30分,有受害者被自称公安人员的人骗取人民币508 000元。骗子用电话联系受害者,自称是陈警官,称受害者的银行卡涉嫌洗钱。接着陆续接到多个电话,对方让其汇钱到他们指定的银行账号进行担保。受害者于2015年9月11日16时,来到平阳县昆阳镇解放街229号工商银行昆阳支行(总行)柜台向对方工商银行账号汇款452 000元。2015年9月12日上午,对方称钱不够,不让担保,后受害者又往其账号汇款56 000元。最后受害者发现被骗。



### 给我们的启示

① 拒绝向陌生人转账、汇款,不要在陌生链接中付款,不要接受陌生文件或随意扫描陌





## 安全教育读本

生二维码付款。

② 收到中奖消息后请仔细辨认,确认相关网站有无“周年庆典”“幸运用户抽奖”等活动,一般情况下,官网活动领奖不需要交纳手续费、快递费。

③ 任何一个验证码都有可能和款项相关,请勿随意告知他人。

④ 任何涉及款项、个人信息等相关操作,请第一时间联系官方客服核实确认。

### (三) 防抢劫



#### 新闻链接

#### 虎门盗窃事件

2013年8月24日晚上10时许,代某等3人潜入虎门北栅怡某花园。次日凌晨2时许,整个小区的住户均已关灯入睡,3人蒙面、戴手套,翻墙进入了事主陈某的家中准备实施盗窃。此时事主陈某回来了,被3名犯罪嫌疑人绑住。后来3人又将在主人房里的陈某的妻子也一并控制住,胁迫陈某夫妻将家中存放的贵重物品及现金全部拿出来。陈某夫妻没有办法,只好把家中保险柜打开。3名犯罪嫌疑人从陈某的家中共抢走了13万元现金、一块价值15.14万元的男式名表及一个苹果5S手机,而后驾车逃走。8月25日中午1时许,被捆绑的陈某夫妻挣脱出来,向虎门警方报警。警方经过大量走访调查,掌握了3名犯罪嫌疑人的外貌特征及活动区域,并锁定了犯罪嫌疑人的居住地点。专案组民警随即展开抓捕行动,在樟木头镇某小区分别将犯罪嫌疑人代某、吴某抓获,并当场缴回赃款3万多元。得知代某和吴某被抓获后,陈某于9月25日前往北栅派出所投案自首。经审讯,犯罪嫌疑人代某、吴某、陈某对合伙入户抢劫伤人的犯罪事实供认不讳。



#### 身边的事

2015年1月,一名嫌疑人在佳木斯市某大型商场门前实施抢劫,在抢劫女受害人随身挎包未遂后,用尖刀将其捅伤。受害人送往医院抢救无效身亡。嫌疑人随后被警方抓获。据了解,被害人是一名护士,刚刚结婚10余天。案件发生时,派出所的民警正在案发现场附近便衣巡控,闻讯立即对犯罪嫌疑人进行追捕,最终成功将犯罪嫌疑人捕获。



#### 给我们的启示

① 提高防范意识,学会自我保护,尽量减少夜间单独外出,不在僻静的地方活动,宁可多走些路,也不要步入僻静街巷、小道。如果发现有人尾随,应迅速往有人群的地方靠拢。

② 假期回家探亲、外出旅游、参加社会实践时,应尽量结伴而行,减少夜间乘车。

③ 案发时要尽力反抗。只要具备反抗的能力或时机有利,就应发动进攻,制服或使作





案人丧失继续作案的心理和能力。

④ 与作案人尽量纠缠。可利用有利地形和身边的砖头、木棒等足以自卫的武器与作案人形成僵持局面,使作案人短时间内无法近身,以便引来援助者并对作案人造成心理上的压力。

⑤ 实在无法与作案人抗衡时,可以看准时机向有人、有灯光的地方或宿舍区奔跑。

⑥ 采用间接反抗法,即趁其不注意时在作案人身上留下记号或留下破案线索,如在其衣服上擦点泥土、血迹,在其口袋中放有标记的小物件,在作案人得逞后悄悄尾随其后观察其逃跑去向等。

⑦ 注意观察作案人,尽量准确地记下其特征,如身高、年龄、体态、发型、衣着、胡须、语言、行为等。

⑧ 及时报案。作案人得逞以后,很有可能继续寻找下一个抢劫目标,甚至在作案现场附近的商店和餐厅进行挥霍。及时报案和准确描述作案人特征,有助于有关部门及时组织力量布控、抓获作案人。

⑨ 无论在什么情况下,遇到抢劫时只要有可能就要大声呼救,或者故意高声与作案人说话。

#### (四) 外出时须注意的事项



#### 新闻链接

在浙江台州一辆公交车上,一名78岁老爷爷用于治疗肿瘤的3800元救命钱被坐在身旁的一名男子偷走。该过程恰巧被一女孩用手机全程拍了下来。

在这段时长84秒的视频中可以看到,一名戴眼镜、长相斯文的年轻男子坐在一位老人旁边。该男子的一只手在衣服的遮挡下,利用车辆的颠簸,慢慢伸向老人的裤袋。其间,男子表现得若无其事,还不停地打着哈欠。大约70秒后,男子从老人的口袋里摸出一沓钱塞进了自己的棉袄内袋,并很快下了车。



视频拍摄地点是在一辆开往椒江中心医院的公交车上。当时78岁的老人正揣着3800元钱去医院治病,但是却被“眼镜男”偷走了。

事发时,坐在老人对面的一名20多岁女孩正好用手机将男子作案的全过程录了下来,但是因为害怕,她并未当场制止男子的行为。老人发现钱被偷后,到当地派出所报了案,女孩的视频也被警方拿走作为了证据。







### 给我们的启示

① 不要炫富。在公共场合主动显露自己的贵重物品就是在对小偷说“来呀,来呀,来偷我呀”。

② 不要随身携带过多财物。如果一个人拿出钱包,里面装满了百元大钞,那么这种人就容易被人“看”上。随身携带适量财物,如果被偷,还能尽量减少损失。现在很多购物点都有刷卡业务及微信支付功能,随身带几百元钱就够了。

③ 注意力尽量不要离开包太久。首先要确保拉链或搭扣拉上或搭好。在人多的场合,尽量将包放在身前;在人少的车上,如果有人不停地在你身上磨蹭,不是占你便宜就是意图偷钱。

④ 手时刻碰到手机。这点绝对能有效杜绝手机被偷,尤其是在人挤人的情况下。手机除非放在包里,包又被你护在怀里,不然手机太容易被偷了。如果觉得手机放包里麻烦,而把手机放在口袋里,若口袋足够大,可以把手也放进去,时时刻刻碰得到;若口袋小,也要时时碰一下手机查看是否还在。绝对不要把手机放在裤子后面的口袋里。

⑤ 保持清醒。如果回家路程过长,有些人就会小眯一会,这时财物也是很容易被偷的,因此尽量还是忍一忍,保持清醒。当然,如果旁边有同伴的话就不需要这样了。春节回家过年的同学也要注意,别独自一人在车上睡过去。

⑥ 别把包随处放。有的时候,如果想弯腰系一下鞋带或整理一下手上的东西,背着包不方便,有些同学就会随手把包放在旁边。这种行为很不安全,无异于开门揖盗。

### (五) 确保银行卡、支付宝使用安全



#### 新闻链接

8月5日,涂先生从午休中被吵醒,拿起手机一看,短信提示顿时让他睡意全无:银行通知他,他名下某银行卡的1.4万元先后分6次在淘宝网上发生了交易。

涂先生说,他平时是通过支付宝“快捷支付”功能与银行卡绑定进行网购消费的。支付宝账号和密码没有告诉过其他人。但交易完毕自己却没有收到支付宝的短信提醒,他意识到自己的支付宝被盗刷,立刻致电银行将卡挂失并报警。

据涂先生介绍,他事后经向电信公司查询发现,自己有多条短信记录被陌生电话号码拦截,但无法查询获知具体内容,怀疑智能手机被“种”了木马病毒。不法分子利用支付宝“快捷支付”存在的安全漏洞,通过“更改预留的手机号码”,就可以将他的银行卡盗用到陌生的支付宝账号上。

另一位有同样遭遇的林先生损失更大。2天内,他与支付宝关联的10多张银行卡被“洗走”5万多元。林先生说,他已2年多没用支付宝,不知道什么时候该账户与自己多家银行卡账户做了关联,且没有收到过开通关联账户的任何信息。







### 身边的事

2013年12月底,邹先生早晨起床,发现手机内有一条银行向其发送的消费告知短信,显示凌晨3时许其借记卡消费1000元人民币。邹先生心生疑惑,卡在自己钱包内,他人又不知道自己的银行卡信息,怎么会“消费”?邹先生遂致电银行客服询问,被告知其银行卡在当日2时9分至3时14分通过第三方支付平台相继消费16笔,共计4500元,消费金额100元至1000元不等。邹先生否认上述支付交易,并按银行客服要求报案。



### 给我们的启示

① 设置一个等级较高、难度较大的支付密码——支付密码难度越大,小偷就越不容易盗走。不要仅用字母或数字设置密码,而要将字母、数字、字符三者结合起来设置密码,这样安全等级才会高。

② 加强资金的安全设置。用电脑登录的步骤为:进入到支付宝的首页,打开“安全中心”,在“保护资金安全”“保护账户安全”“保护隐私安全”选项卡中做相应设置;用手机登录的步骤为:打开手机支付宝钱包,登录支付宝账户,单击左上角的头像,单击“设置”|“安全设置”|“安全中心”,在其中进行相关设置。以保护你的资金的安全。

③ 不要在网上频繁使用同一个密码。

④ 不要将支付宝的密码用作其他的网站密码,一旦密码在其他的网站上被泄露,小偷很快会通过非法手段将你账户里及你所绑定的银行卡里的钱盗走。

⑤ 解除银行卡绑定:如果你与支付宝绑定的银行卡里储存的钱较多时,为了防止别人通过支付宝将你卡里的钱转走,建议在充值完成后解除银行卡的绑定,以防被盗。等下次要充值的时候再重新绑定。这样虽然比较麻烦,但能保证安全。

### (六) 存折或汇款单丢失后的处理



#### 新闻链接

在衢化经商的吴先生因为单击了一条垃圾短信里的网址链接,银行卡就被盗了5万元,所幸经柯山警方帮助,损失已被全部追回。

据吴先生称,当时他收到一条仅有链接的手机短信,出于好奇单击了该链接,发现是垃圾内容。当时没有在意的吴先生随后又收到一条银行卡支付短信——5万元被转走。发现情况不对的吴先生当即来到了柯山公安分局花园派出所报案。

经警方侦查,吴先生的这笔钱已被转移到第三方账户,被用来购买基金。警方与位于上海的这家基金公司取得联系并说明了情况,得到该公司的理解和支持后,及时将款





项冻结并追回。据了解,吴先生的手机绑定开通了手机银行和微信支付,但没有安装任何杀毒软件,给了木马程序可乘之机。

警方提示,对来源不明的手机程序和链接要有防范意识,不能随意单击。为防万一,银行卡绑定的手机号码最好不要与经常使用的手机号码一致,若不慎单击了不明链接,发生了盗刷现象,可第一时间向银行客服请求冻结,并及时给手机杀毒或刷机。



### 身边的事

8月4日,晓慧在位于呼和浩特市中山路上的一个自动提款机里取出200元,放好钱后,她便离开银行准备去乘坐公交车。“前面那个小姑娘你等等……”晓慧没走出多远,就听到后面有人喊自己。她转头一看,一位50岁左右的大叔正气喘吁吁地跑过来说:“小姑娘,这是你的银行卡吧,你快去查查看,里面的钱少没少。”说着,那位大叔将卡递到晓慧手中。晓慧先是一愣,然后回忆刚才取钱的全过程。“哎呀,我忘记退卡了。”她不禁皱起眉头喊出声来。想到存着近万元学费的银行卡居然因为粗心而忘记退出,万一钱丢了可就坏了。想到这,晓慧吓坏了,她飞奔到提款机前,插卡,输入密码,查询余额……看到屏幕显示卡里余额分文未少时,她悬着的心才落了地。



### 给我们的启示

发现银行卡丢失,应马上拨打银行的客服电话进行口头挂失,然后在5日之内凭本人身份证件到开户网点进行书面挂失,在7日之内可以补卡。部分银行客服电话(号码)如下。

工商银行——95588

交通银行——95559

农业银行——95599

中国银行——95566

建设银行——95533

邮政储蓄——96200



### 微课天地



远离校园暴力



运动中的注意事项



怎样与异性相处



小心诈骗



银行卡使用安全



# 4G时代所面临的挑战

——网络安全篇

## 一、网络存在的安全问题

### (一) 网络的正面影响



新闻链接

一天,美国一名12岁男孩在网上发现有人呼救,通过交流得知呼救的女孩苏珊远在芬兰,她得了一种怪病。在政府的帮助下,几十分钟后,苏珊得救了。因为有了网络,信息的传递变得更加快捷。



身边的事

朱令铊中毒事件是指清华大学92级化学系女生朱令在1994年11月底出现铊中毒症状,最后借助于互联网确诊和得到救治的事件。这是中国,也是全球首次大规模利用互联网进行国际远程医疗的尝试,当时引起了极大的轰动。



给我们的启示

#### 网络的正面影响

① 网络有助于青少年学生思想教育手段和方法的创新。学校利用网络进行德育教育工作,由于网络信息的传播具有实时性和交互性的特点,学生可以同时和多位教师或教育信息保持快速互动,从而提高思想互动的频率,提高教育效果;由于网络信息具有可下载性、可储存性等延时性特点,可延长教育者和受教育者思想互动的时间,为学生提供“全天候”的思想引导和教育。



② 开拓学生视野,提高学生综合素质。通过网络可以开阔学生的视野,拓展知识范畴,从而有助于提高他们的综合素质,还可以培养其与人交流的能力。另外,通过在网上阅览各类有益图书,也可提高他们自身的文化素养。

③ 网络提供了求知学习的新渠道。在任何时间,青少年学生都可以加入到远程教育网中去,享受优秀的教育资源。

④ 促进青少年学生对外交流。在现实中,情感表露总要受到他人及社会的左右,而在网络世界里自身被压抑的诸多情感却可以肆意宣泄。

### (二) 网络的负面影响



3月11日晚,16岁的胡某在合肥市新站开发区“相约”网吧里玩一种用刀捅人的暴力游戏时,由于技术欠佳,因此每次都被别人“捅”倒。坐在胡某旁边的一名与其同龄的少年也在玩同一种游戏,他忍不住对胡某冷嘲热讽。在网络上“杀”红了眼的胡某当即火冒三丈,抽出大半尺长的防身刀具,捅向他的胸口,导致他当场死亡,而胡某依旧沉迷在暴力游戏中。直到警方赶到现场,胡某才惊醒:“我是不是杀死了人,会不会坐牢?”



### 身边的事

1月10日,合肥市公安局包河分局责任区刑警二队接到一名男青年许某的报案,称其在网吧上网时,结识了一个网名叫“诱惑”的17岁女网友,并相约到安徽省广电学校附近一网吧见面。当两人见面后,“诱惑”谎称自己回家取衣服,将许某骗至常青镇十五里河附近一桥边,由埋伏在此的一名男青年对其实施抢劫,抢走了他的一部手机和400余元现金。此后数日,刑警二队又连续接到多起类似报案。所不同的是,实施抢劫的男青年变成了4个人。3月13日上午,办案民警经过周密部署,将这一团伙一网打尽。经查,这4男1女从去年8月开始纠集在一起,年龄大多十七八岁,最大的21岁。他们先由胡某以“诱惑”“蓝色妖姬”等颇具挑逗性的网名和男网友聊天,再将受害人骗至省城偏僻处实施抢劫、敲诈。据统计,到案发时,这一团伙共涉嫌实施抢、盗、诈等案件20余起,涉案案值6万余元。

3月13日,在市西园新村附近一网吧,一名大学生上网时被5名16~19岁的歹徒劫持,不仅遭到一顿毒打,还被勒索财物。更令人震惊的是,这5人在3月10日、11日晚还连





续将2名大学生从网吧劫持出去,轮番用刀在他们身上乱砍,并将他们的衣服剥光后推进了冰冷的河水里。



### 给我们的启示

网络是一把“双刃剑”,对青少年学生来说,有积极影响,但如果处理不好与学习、生活的关系,也会带来比较严重的消极影响。

① 对于青少年学生人生观、价值观的形成构成潜在威胁。

② 改变了青少年学生在工作和生活中的人际关系及生活方式,很容易形成一种以自我为中心的生存方式,集体意识淡薄,个人自由主义思潮泛滥。

③ 信息垃圾弱化了青少年学生的思想道德意识。据有关调查,网上信息有47%与色情有关,6%左右的青少年学生在网上会无意中接触到黄色信息。还有一些非法组织或个人也在网上发布不良信息,蛊惑青少年学生,污染其心灵,误导其行为。

④ 上网成瘾对青少年学生身心健康有一定的危害。最直接的伤害就是对视力的损害。另有最新科学研究发现,长期沉迷于网络游戏,不仅会遏制青少年左前脑的正常发育,而且会特别影响青少年的早中期智力开发。

⑤ 虚拟的网络世界使许多青少年学生脱离了现实。现实生活中的压力和责任使青少年迷恋网络。目前,由于我国青少年学生的学业压力非常大,因此他们把注意力转向了网络,在网络中寻求刺激,而不愿意面对现实生活。

总之,在互联网已经成为我们工作、学习和生活的重要组成部分的今天,我们不仅要充分利用它的正传播效果,也要清醒地看到它的负传播效果,更要看清这些负传播效果给尚未成熟的青少年学生的健康成长带来的一系列问题,并积极采取有效措施,使他们真正远离网络上的不良影响带来的侵蚀和伤害,同时这也是全社会的共同责任。

### (三) 网络存在的安全问题



#### 新闻链接

2014年年底,银川市某公司的财务人员小王,在QQ上收到了公司老板张总的消息。张总询问了他公司账户的数额,随后发给他一个账号,要求他将96万元工程款汇入此账号。小王去银行汇完款,回到公司正好碰到了张总,就告诉他,那笔工程款已经汇了。张总纳闷,自己并没有让小王汇款啊!这时两人突然意识到遇到了骗子,便立即报







警。由于报警及时,警方马上冻结了骗子账户上的30万元。专案组经过2个多月的调查,抓获了犯罪嫌疑人,同时追回了10万余元被骗款项。然而剩余的50余万元,早已被取走。案发后,小王将自己的笔记本电脑拿到公安部门检查。警察发现,在小王的QQ邮箱里有一封携带病毒的陌生邮件,正是它盗取了小王的QQ信息。骗子一般先在网上购买一款盗号木马,然后搜索各类财务人员所在的QQ群,以财务人员的名义加入群内,随后给群成员群发以财务考试、会计师考试等为题带有病毒的邮件,只要打开邮件单击链接,病毒便会进入电脑盗取QQ密码。骗子顺利地登录了小王的QQ,并找到了其公司老板张总的QQ号。在删掉张总的号的同时添加了一个和他QQ头像、昵称等完全一样的QQ号。就这样,骗子轻易地骗取了96万元。



## 身边的事



2009年,宁夏永宁县政府网站受到黑客攻击,首页变成了恐怖分子的照片。经警方调查发现,一名黑客早些年到永宁县政府的网站里“溜达”了一圈后,随手放置了一个后门程序。不久,永宁县政府网站存在的漏洞便被恐怖分子发现。他们就是利用那名黑客先前放置的后门程序,“黑”进了永宁县政府的网站。根据《治安管理处罚法》第29条的规定,违反

国家规定,侵入计算机信息系统,造成危害的,处5日以下拘留;情节较重的,处5日以上10日以下拘留。

### 1. 计算机病毒防治

计算机病毒在网络中泛滥已久,一旦入侵到本地网络,在本地局域网中便会快速繁殖,导致局域网计算机相互传染。

一般来说,计算机网络的基本构成包括网络服务器和网络节点站(包括有盘工作站、无盘工作站和远程工作站)。计算机病毒一般首先通过各种途径进入到有盘工作站,也就进入了网络,然后开始在网上的传播。具体地说,其传播方式有以下几种。

- ① 病毒直接从工作站复制到服务器中或通过邮件在网内传播。
- ② 病毒先传染工作站,在工作站内存驻留,等运行网络盘内程序时再传染给服务器。
- ③ 病毒先传染工作站,在工作站内存驻留,在病毒运行时直接通过映像路径传染到服务器中。
- ④ 如果远程工作站被病毒侵入,病毒也可以通过数据交换进入网络服务器中。一旦病毒进入文件服务器,就可通过它迅速传染到整个网络的每一台计算机上。





在网络环境下,网络病毒除了具有可传播性、可执行性、破坏性等共性外,还具有以下一些新的特点。

① 感染速度快。在单机环境下,病毒只能通过介质从一台计算机带到另一台计算机,而在网络中则可以通过网络通信机制进行迅速扩散。根据测定,在网络正常工作情况下,只要有一台工作站有病毒,就可在十几分钟内将网上的数百台计算机全部传染。

② 扩散面广。病毒在网络中扩散非常快,扩散范围很大,不但能迅速传染局域网内所有计算机,还能通过远程工作站将病毒在一瞬间传播到千里之外。

③ 传播的形式复杂多样。计算机病毒在网络上一般是通过“工作站-服务器-工作站”的途径进行传播的,然而现在病毒技术进步了不少,其传播的形式复杂多样。

④ 难以彻底清除。单机上的计算机病毒有时可以通过带毒文件来解决。低级格式化硬盘等措施能将病毒彻底清除。而网络中只要有一台工作站未能清除干净,就可使整个网络重新被传染,甚至刚刚完成杀毒工作的一台工作站,就有可能被网上另一台带毒工作站所传染。因此,仅对工作站进行杀毒,并不能解决病毒对网络造成的危害。

⑤ 破坏性大。网络病毒直接影响网络的工作,轻则降低速度,影响工作效率,重则破坏服务器信息,使网络瘫痪。

## 2. 网络诈骗

网络诈骗的常见手法如下。

### (1) 假冒好友

骗子通过各种方法盗窃QQ账号、邮箱账号后,向用户好友、联系人发布信息,声称遇到紧急情况,请对方汇款到指定账户。

### (2) “网络钓鱼”

“网络钓鱼”是当前最为常见,也是较为隐蔽的网络诈骗形式。所谓“网络钓鱼”,是指犯罪分子通过使用“盗号木马”“网络监听”及伪造的假网站或假网页等手法,盗取用户的银行账号、证券账号、密码信息和其他个人资料,然后以转账盗款、网上购物或制作假卡等方式获取利润。主要可细分为以下2种方式。

① 发送电子邮件,以虚假信息引诱用户中圈套。诈骗分子以垃圾邮件的形式大量发送欺诈性邮件,这些邮件多以中奖、对账等内容引诱用户在邮件中填入金融账户密码,或是以各种紧迫的理由要求收件人登录某网页提交用户名、密码、身份证号、信用卡号等信息,继而盗窃用户资金。

② 建立假冒网上银行、网上证券网址,骗取用户账号密码实施盗窃。犯罪分子建立起域名和网页内容都与真正的网上银行系统、网上证券交易平台极为相似的网站,引诱用户输入密码、账户等信息,进而通过真正的网上银行、网上证券系统或伪造银行储存卡、证券交易卡盗窃资金。还有利用合法网站服务器程序上的漏洞,在站点的某些网页中插入恶意代码,屏蔽一些可以用来辨别网页真假的重要信息,盗取用户信息。

### (3) 电信诈骗

犯罪嫌疑人一般冒充电信局等工作人员谎称事主电话欠费,然后转向冒充的“公安人





员”,谎称事主身份信息被冒用实施诈骗。

(4) 网上中奖

犯罪嫌疑人谎称事主中奖了,需要支付领奖的手续费和运费。

(5) 网络购物

① 谎称网民的货物为走私物品或海关罚没物品,要求其支付一定的保证金、押金或定金。

② 谎称网民下订单时卡单,要求其重新支付或重新下订单。

③ 谎称支付宝系统正在维护,要求网民直接将钱汇到指定的银行账户中。

④ 谎称购物网站系统故障,要求网民重新支付。

⑤ 谎称网店正在搞促销、抽奖活动,需交纳一定的手续费等。

⑥ 在网购飞机票时,嫌疑人谎称网民所提供的身份信息有误,要求其重新支付票费。

⑦ 谎称需要进行资格验证,要求网民支付验证资质费。

⑧ 谎称店内无货,朋友的店里有货,于是推荐一个差不多的网址。

(6) 其他方式

如吸纳会员骗取注册费等。

### 3. 网络犯罪

(1) 网络色情和性骚扰

目前,色情网站大部分都在 www (world wide web, 环球信息网) 上,在上面提供各种色情信息,而建好的网页则通过向各种搜索引擎登记,或者在 BBS (Bulletin Board System, 电子公告牌系统) 和电子论坛上做广告,以及通过向电子邮件用户群发邮件,来达到吸引用户访问网站、浏览网页,从而接受其所提供的服务的目的。

(2) 贩卖违禁物品、管制物品、人体器官或管制药品

如枪支、毒品、春药等。

(3) 销售赃物

在网络上以低价出售或高价拍卖盗窃、诈骗、抢劫等犯罪得来的赃物。网络上充斥着各种代售的货物,尤其是二手货,其中有一些可能就是犯罪所得的赃物。

(4) 妨害名誉

网络上发表不实言论、辱骂他人行为,侵犯他人权益、妨害他人名誉。

(5) 侵入他人网站、主页、电子邮箱

利用黑客手段入侵他人网站、主页、电子邮件后,以指令、程序或其他工具开启经过加密的档案,窃取他人档案或偷阅、删除电子邮件;将入侵获得的档案内容泄露给他人;入侵后将一些档案破坏,致使系统无法正常运行,甚至无法正常使用;盗用他人上网账号,未经他人同意而拨号上网,而上网所发生的费用则由被盗者承担等。

(6) 制造、传播计算机病毒

目前,在网络上散布计算机病毒的行为,十分猖獗。有些病毒具有攻击性和破坏性,会破坏他人的计算机设备、档案。





#### (7) 网络赌博

网络赌博通常是指利用互联网进行的赌博行为。

#### (8) 教唆、煽动各种犯罪，传授各种犯罪方法

除了教唆、引诱接触淫秽物品的网站外，还有行行色色的专业犯罪网站。有的本身就是犯罪组织所开设的，如各种邪教组织、暴力犯罪组织、恐怖主义组织等。普通人所开设的专业性的犯罪网站则更多，如有一些专门的犯罪网站，就曾引起网友相约自杀。

### 4. 网瘾

网瘾是指上网者由于长时间、习惯性地沉浸在网络时空当中，对互联网产生强烈的依赖，以至于达到了痴迷的程度而难以自我解脱的行为状态和心理状态。

互联网技术发展迅猛，正逐渐渗透到人们的社会生活中，并对其生活方式、心理行为产生深刻的影响。越来越多的人对互联网产生了心理上的依赖感，并到了成瘾的程度，即网络成瘾。它像酗酒、吸毒和赌博等不良嗜好一样，会对人们的工作、学习和生活产生破坏性影响，并已成为近年来心理学临床医学和社会学研究的热点问题。

#### (1) 网瘾的症状

##### ① 极度恋网。

目前，在“成瘾”与“上网时间变长”谁是因谁是果的问题上，尚无公认的结论，但长时间恋网无疑是网络成瘾者的标签。调查显示，网络成瘾者平均每周上网 25~30 个小时，且不分白天黑夜。与非成瘾者相比，他们的上网频率高出 1 倍，时间多耗费 2 倍。

计算机学科学学生的成瘾概率明显高于文、理、医科学生，且沉迷于网络的男生人数是女生的 2 倍多。一些网络成瘾者明知过度恋网不好，但仍摆脱不了对网络的依赖，无法停止上网或限制上网时间。

##### ② 不谙人际。

对着电脑屏幕行文如水、滔滔不绝，丢掉键盘、鼠标就变得沉默寡言，当代年轻人的人际交往能力正逐日退化。调查表明，56.3% 的网络成瘾者人际关系较差。相比之下，46% 的非成瘾者能将自己与同学、亲友的关系相处得很好。

专家解释说，网络成瘾者由于把太多的时间、精力花费在网络构建的虚拟世界里，全然忽视了现实生活中与他人的交往或交流。反过来思考，也正是那些内心隐蔽的人，更容易在无人知晓的网络世界里袒露自己、宣泄内心的真实情感。

##### ③ 身心成疾。

网络是无形的，当你深陷其中无法自拔时，它将麻痹你的神经，摧毁你的精神。调查发现，网络成瘾者起初对网络只是精神上的眷恋，而后则发展成为躯体上的依赖。由于长期坐在电脑前，缺乏活动并处于同一姿势，时间一久，腰痛、背痛、头昏脑胀、双手颤抖、疲乏无力就会接踵而来，更有甚者患上了颈椎和眼部疾病。

##### ④ 逃避学习，沉迷网络。

长时间沉浸在网络中，放弃学习，以至于难以自我解脱。

网瘾是一种心理问题，表现在孩子身上，其实根源在父母。与其说孩子有心理问题，不







如说父母的教育有问题。孩子因为在家庭、学校、社会受到太多的指责而需要“出口”，所以会选择虚拟的网络倾吐内心的情感。在网络中，没有人指责他，也没有人对他做出评判，因此对孩子来说，网络是一种心理需求。如果我们切断这种心理需求，孩子又会做出其他的叛逆行为，如赌博、偷窃、打架等（20世纪没有网络时期年轻叛逆者的行为）。因此，心态决定人生，心态决定了孩子是不是迷恋网络。

### （2）网瘾的形成原因

① 家庭：家庭中最主要的是教育方式和家庭关系。有的家长喜欢暴力、批评的教育方式，即“控制型”家长，造成孩子没有长成应该长成的“自我”；同时，夫妻关系不和谐，甚至存在夫妻双方利用孩子向另一半“开战”的情况，这些都可能造成孩子网络成瘾。专家尤其强调了父亲在家庭中的重要性——父亲在传统家庭中代表着权威、榜样、规则，网瘾患者，多数缺乏父爱。

② 学校：部分网瘾患者的老师或多或少地存在着情绪暴力，爱发脾气、爱训人；学校评价体系过于单一，用成绩好坏评价学生。有的孩子可能学习不是特别好，但是其他方面很优秀，这些孩子在学校中得不到肯定，就可能投向网络世界的怀抱。

③ 自身：如果一个孩子有多动症、抑郁症等，就比其他孩子更容易网络成瘾。

### （3）网瘾的基本特征

① 网瘾患者大多是14~18岁的青少年，且男孩居多。这一阶段的孩子正处在青春期，生理的迅速发育和心理的相对滞后的矛盾比较突出。他们对现状不满，喜欢寻求刺激，喜欢做冒险的事情，希望摆脱家长的束缚和管教，讨厌家长和老师空洞无味的说教，由于逆反心理极强，容易与家长起冲突。

② 学业很多处在初、高中阶段。很多网瘾孩子，小学、初中阶段成绩往往十分优秀。小学、初中阶段，由于家长、老师盯得比较紧，课程不多、不难，很多孩子靠被动的学习就能掌握。可到了高中阶段，有一部分孩子开始住校。由于没有了父母在学习上的监督、生活上的照顾，自理能力和自控能力差的就容易出问题。再加上课程难度加大，进度加快，且“高手云集”，很多初中成绩优异的孩子在这里变得成绩平平，甚至落后，经过努力也无济于事。

③ 家庭关系紧张。有的家长缺乏基本的素质，不懂得经营家庭的技巧，经常吵架，致使家庭成员的关系非常紧张，孩子感受不到家庭的温暖，就会产生很多负面的影响。也有部分夫妻感情破裂离婚，对孩子的成长造成一定的心理阴影，使其形成不良的个性特征。

④ 任性、自私。有的家庭经济条件好，什么都满足孩子，造成孩子非常任性、自私，不合群，不体谅别人，花钱无节制。这种环境下长大的孩子不懂得珍惜，当然也就不懂得努力，会把精力转移到学习以外的事情上。

而有的家庭经济条件不太好，但不愿让孩子吃苦，有“再穷也不能穷孩子”的想法，平时自己省吃俭用，也要千方百计地满足孩子。久而久之，孩子养成了自私、任性，不尊重别人的劳动，以自我为中心等不良习惯和品质。张天翼先生的小说《包氏父子》就是很好的证明。

⑤ 父母缺乏与孩子沟通的技巧。有的家长总是拿自己当家长，拿孩子当孩子，无视孩子的成长，不知道尊重孩子，不会与孩子沟通，造成孩子没有倾诉的对象，不善于表达自己的情感和想法。







## 二、应对常见的网络安全问题



### 新闻链接

2000年7月23日17时48分,重庆市永川区电信局“永川热线”网站突遭“袭击”,并于24日又遇袭,整个网络陷入了瘫痪。据统计,在连续4天的时间里,“永川热线”先后5次遭到了“黑客”数据“炸弹”的狂轰滥炸,网站服务器数据被大量破坏,累计中断服务23小时,直接经济损失上万元。重庆市公安局科技通信处侦查人员很快查到了“黑客”用来攻击的电话号码,并查此电话号码属于上海东石软件公司。据该公司介绍,公司的程序员张勇23—26日夜一直在上网。



### 身边的事

2002年7月25日上午,警方接到报案,湖北教育网站连续受到黑客攻击,致使全省28万考生无法及时查询高考成绩。

警方发现黑客上网的IP地址属监利县范围,并很快查到了黑客使用的电话号码。由于此号码多次移机转户,资料断层,一时难以找到其确切位置。干警们在监利县电信局的积极协助下,冒着大雨走街串巷,经过5个小时的排查,终于在监利大市场一个门店前发现了该号码。一部电话放在店内墙角小凳上,却不见计算机及上网设备。正在犯疑之际,细心的干警发现有一根电话线被牵上了阁楼。干警们爬上阁楼,果见这根线上连着一台计算机及上网设备,旁边有一堆光盘。经查,其中有9张黑客工具光盘。干警现场开机,发现该计算机装有多种黑客软件,并且有使用过的痕迹。干警将店主彭某的儿子小彭控制。

经对该计算机硬盘的数据解读和对黑客软件的结果记录判读,7月24日,该台计算机的确登录扫描过省教育网的服务器。省教育网传来的被攻击记录显示与该台计算机使用软件的时间及IP地址相吻合。在事实面前,21岁的荆州某高校计算机大三学生小彭不得不承认,其妹妹高考只有317分,他心理极不平衡,便于23日、24日连续两日攻击省教育网站。



### 给我们的启示

互联网作为信息传播和交流的一种工具,为我们的学习、交流及娱乐提供了更为广阔的天地,但缺乏自律能力的网民沉湎其中,对其身心健康也造成了很大的危害。

青少年学生是网络文明的受益者,更应成为网络文明的建设者。让我们共同提倡和建设网络文明新风,齐心协力,弘扬网络文明,倡导健康生活,自尊、自律、自护,文明上网!





希望青少年学生能够做到以下几点。

① 善于网上学习,杜绝浏览不良信息。正确利用网上资源,汲取科学文化知识,浏览有效、健康信息,辨明网上的善恶美丑,自觉抵制各种虚假、消极内容,使网络成为学习的有效工具。

② 诚实友好交流,杜绝侮辱欺诈他人。坚持发扬诚信之风,不得违背公民基本道德准则在网络上欺骗他人;倡导网络文明新风,使用网络文明语言,为营造文明的网络环境做出积极努力。

③ 维护网络安全,杜绝破坏网络秩序。了解网络安全的重要性,充分认识网络安全对于学校信息化建设和学生健康成长的重要性,严格要求自己合理、合法地使用网络资源,杜绝危害网络安全的行为,增强网络安全意识,监督和防范不安全的隐患,维护正常的网络运行秩序,促进网络的健康发展。

④ 维护身心健康,拒绝沉溺虚拟时空。有节制地上网,善于运用互联网技术获取有益信息,解决学习中的问题,合理安排上网时间,不沉溺于网络,防止影响正常的学习生活,损害身心健康。

⑤ 维护网络道德,杜绝网络脏口恶习。学习网络道德规范,懂得基本的对与错、是与非,增强网络道德意识,分清网上善恶美丑的界限,激发对美好网络生活的向往和追求,形成良好的网络道德行为规范,做到网上不吐脏字,有话好好说,有理耐心讲。

### (一) 网络病毒的预防



#### 新闻链接

计算机病毒事件时常发生。例如,2006年12月初,我国互联网上大规模地爆发了“熊猫烧香”病毒及其变种。一只憨态可掬、颌首敬香的“熊猫”在互联网上疯狂“作案”。在病毒卡通化的外表下,隐藏着巨大的传染潜力,短短三四个月,“烧香”潮波及上千万个人用户、网吧及企业局域网用户,造成直接和间接损失1亿多元。



#### 给我们的启示

- ① 不管是计算机还是手机,现在都能上网了,所以一定要装上一个杀毒软件。
- ② 不用深入学习,但要了解网络病毒的入侵原理。
- ③ 不要有太强的好奇心,好多人是因此上当受骗的。
- ④ 一旦接收到让汇钱的短信,一定要辨别真假,不要轻易汇钱。
- ⑤ 不要在网络上制造谣言,也不要听信转发谣言,这对自己、对他人都没有好处。
- ⑥ 使用手机时一定要注意一些APP的安装,最好在安装前先查杀一下,避免恶意软件吸费。





## (二) 网络陷阱的预防



### 新闻链接

2012年2月,在国外工作的玉溪籍人士刘敏(化名)通过报警网站称他的QQ被盗了,骗子登录他的QQ后,冒名向其姐姐求助,要求汇款5万元。随后,刘敏的姐姐匆忙汇出5万元。两天后,刘敏与其姐姐通电话才知道被骗。

玉溪市公安局网络安全保卫支队接到报案后,积极开展工作。通过缜密侦查,该案犯罪嫌疑人终被抓获,等待他的将是法律的严惩。



### 身边的事

1月22日上午,玉溪市中心城区17岁的高二女生昕昕来到玉溪市网络安全保卫支队报案,讲述其在QQ上被骗的经历。1月下旬,眼看寒假即将到来,她想找份兼职在假期里锻炼一下自己。于是,她在百度上输入“兼职”“回报”等字样进行搜索。后来,一个QQ号被搜索了出来,对方称想找兼职加QQ。在QQ上,对方称可以提供工作岗位,回报高,但得交纳一笔保证金。由于是第一次参加社会实践,她很想凭自己的能力找到兼职,于是,就按对方的要求买了800元电话充值卡,并把充值卡的卡号和密码告诉了对方。随后,这个声称交了保证金的QQ并没有如约提供工作岗位,而是要求她再交一些保证金。面对如此反常的要求,引起了她的警觉,于是她立刻来到网络安全保卫支队报案。警方调查发现,使用了昕昕手机充值卡的电话所用的号码是一个外省号码,很难追回。



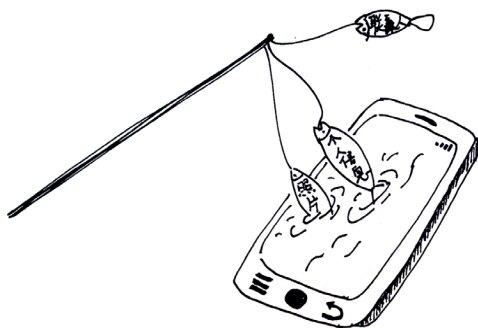
### 给我们的启示

- ① 大多数的网络陷阱都是利用上网者贪占便宜(天上掉馅饼)的心理,一步步引诱其上当的,尤其是网络新手。
- ② 网络陷阱大致分为正品低价网络购物、活动中奖及极品装备出售等。如果碰见这样的信息,首先不要进行单击,要先进行官方确认,不要拨打页面上的电话(一般都是假的)。
- ③ 如果掉进了骗子的陷阱,要及时打电话报警。





### (三) 网络安全中的智能手机个人隐私的保护



一个黑客团伙通过入侵个人电脑、手机等移动设备,盗取了好莱坞 50 位一线女星的私密照及重要私人信息,其中包括数百张裸照。被盗女星名单上有凡妮莎·哈金斯、斯嘉丽·约翰逊、麦莉·赛勒斯、杰西卡·阿尔巴和赛琳娜·戈麦斯等。美国联邦调查局介入了调查。凡妮莎之所以被要求协助调查,是因为她的这些裸照是从 Gmail 邮箱里泄露出去的,美国联邦调查局怀疑是被一伙黑客入侵所致。美国联邦调查局还认为,这伙黑客所入侵的女星多达包括凡妮莎在内的 50 人,其中不乏赛琳娜·戈麦斯、麦莉·赛勒斯这些童星出身的年轻女星。最后证实,性感女星斯嘉丽·约翰逊的几张裸照,是黑客通过入侵 iPhone 手机盗取的。



#### 身边的事

某校高职大三女生,爱自拍,在手机中存储了自己的私密照片。一天她不小心把手机弄丢了,于报停后又重办了一张号码一样的卡。几天后她收到有自己照片的威胁短信,让她用 1 000 元买回自己的照片,不然就传网上去。迫于无奈她给对方汇了 1 000 元,但对方未按约定还回照片,仍然向她索要钱财。在同学及家人的劝说下她决定报警。后该男子被抓获,追回了照片,未造成恶劣影响。



#### 给我们的启示

好莱坞艳照门事件再次让手机信息安全成为热门话题,我们使用的智能手机已成为存储个人隐私最多的设备,越来越多的个人隐私是从手机外泄的。

根据相关报告数据显示: 92.8% 的用户习惯将隐私存储在智能手机里,74.1% 的用户存储在台式机或笔记本里,U 盘、移动硬盘、平板电脑存储的隐私数据分别占 44.2%、30.7%、28.3%。

我们要加强隐私保护的意识,最好不要在智能手机里存储较为隐私的内容。





智能手机用户如何保护好自己的隐私? 360 手机安全专家给了以下 6 条建议。

① 个人私密照片谨慎上传备份至网络空间,特别是爱好拍摄私密照片的用户,否则面临 2 种风险,一是网上存储空间供应商的服务器遭遇黑客攻破;二是用户个人的账号、密码被盗取。因此重要账号一定要单独设置密码,并定期更换密码。

② 不要随意下载不明 APP,部分开发商受利益的驱使,可能在 APP 中加入第三方插件、代码,甚至病毒木马,轻则吸干流量,重则盗取重要隐私信息。

③ 收到来自陌生号码的短信要慎重,不要轻易单击打开链接,因为短信是手机木马病毒的重要传播方式。

④ 不要连入安全性未知或陌生的 WiFi 网络,此行为也可被黑客利用。

⑤ 使用手机安全软件对隐私数据进行加密。

⑥ 使用手机防盗工具。一旦发现手机丢失后,用户可通过手机防盗工具,立即启动远程删除手机所有数据功能,即可销毁手机中的所有私密内容。



思考

同学们,你的手机里有隐私吗? 如果手机丢失,你会如何应对?

#### (四) 网络环境中使用交友软件的安全保护



新闻链接

2011 年 10 月,被告人黄苏安用虚构的美籍华人身份在某婚恋网站上注册并结识了女被害人谢某。交往中,黄苏安向谢某谎称其所在的工作机构将启动巴拿马运河航线投资项目,项目回报丰厚,先后骗取了谢某 705 万元。谢某发现被骗后立即报了警,警方共追回赃款 335 万元。法院经审理认为,被告人黄苏安的行为已构成诈骗罪,且数额巨大,应被判处无期徒刑,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产。黄苏安后来提出上诉,二审法院裁定驳回上诉,维持原判。



身边的事

2012 年 6 月,被告人张某通过 QQ 结识了被害人范某(女,时年 18 岁)。张某曾多次要求范某做其女朋友均遭拒,后范某答应与其做兄妹。同年 7 月,张某将范某带至宾馆,持刀威胁她做自己的女朋友,并胁迫她脱掉衣服。范某欲打电







话求救, 张某立即抢走了她的手机并将其强奸, 还拍下了她的数张裸照。法院认为, 被告人张某的行为已构成强奸罪。鉴于张某已赔偿被害人全部经济损失, 判处其有期徒刑 4 年 6 个月。张某后提出上诉, 二审法院裁定驳回上诉, 维持原判。



### 给我们的启示

从 QQ 到微信、微博、陌陌及各种交友网站, 以各种需求为目的涌现的交友群体层出不穷。利用网络交友, 继而实施抢劫、强奸、勒索、非法拘禁甚至杀害他人的案件时有发生, 这就为网络交友埋下了诸多隐患。青少年上网交友聊天本是正常现象, 但若缺少自我保护意识, 轻易与网友见面则容易惹祸上身。

#### 1. 必须了解对方的真实情况

不了解对方的真实状况就贸然见面, 会造成一些令人啼笑皆非的场面。例如, 女大学生赴网友之约发现对方仅是小学生, 网恋 2 个月不知彼此是姐弟……

#### 2. 直接探听姓名、住址、电话的, 别深交

除非对网友有了很深的了解, 否则不要随意把自己的姓名、住址、电话或任何可能影响到自身安全的资料和盘托出。网络是心灵的游戏, 上来就关心这些“数据”的一定是别有用心。

#### 3. 见面前最好经过电话沟通

文字虽然可以显示一些诸如个人性格、修养、爱好等信息, 但所反映的信息毕竟是有限且片面的。单纯的文字网聊, 有可能成为一些人掩盖自己真实身份的办法。而见面之前的电话沟通, 至少能够确定对方的一些基本信息, 同时也为进一步的接触打下基础。

#### 4. 见面地点别选太僻静的场所

百货商场、熙熙攘攘的广场, 或者某网站或论坛举行的网聚的场所, 这些都是见网友的最好地点。热闹的场所不光能冲淡见面时的尴尬, 还能让不怀好意的人无法做出任何不轨之举。即使对方提出要去僻静的地方“增加情调”, 也要严词拒绝。

#### 5. 对于陌生的约会地点要格外小心

如果在另外一个城市与网友见面, 最好自己安排住宿, 不要把下榻的地点透露给对方知道。如果是乘飞机前往该城市, 最好直接从机场乘坐出租车前往下榻的旅馆, 并且在旅馆内安排见面事宜。务必要让家人或亲友知道自己的行程, 并随身携带手机。





### （五）网络成瘾的预防



中职大一新生李伟(化名)开始了大学生活后,获得了父母的奖励——一台计算机。然而,由于看到他时常上网,害怕他会染上网瘾,引起了他父母的不安。后来他父亲只要一看到他坐在计算机前就想设法地阻止他玩。由于意见不合,父子俩多次发生了冲突。再后来,他父亲干脆在计算机上设置了密码,甚至拔掉了网线。李伟非常气愤,于是省下零用钱,偷偷到外面的网吧去上网。



#### 身边的事

罗章是一名职业学校的学生,父母常年在外地做生意,家里只有祖父母照顾他和妹妹的生活。刚上初中时,罗章的学习成绩在班级里还处于中等偏上。他自从迷上网络以后,就常常放学后直奔网吧,加之没有父母的管束,他的行为越来越肆无忌惮,最后常常夜宿网吧。沉溺于网络的同时,他的学习成绩一落千丈,且与同学的交流越来越少,对班主任和任课老师则是避而远之。罗章的父母非常焦虑。



#### 给我们的启示

家长、教师如果发现学生已经有了网络成瘾的早期症状,应及时让其停止操作并休息。一旦发现有“网络成瘾综合征”的各种症状出现,不要紧张,要尽早寻求网络成瘾的心理咨询和药物治疗。要明确“网络成瘾综合征”是一种与烟瘾、酒瘾、赌瘾、毒瘾类似的心理疾病,不要认为不治自愈,也不要觉得不好意思去看医生。耽误治疗,只能更深地危害孩子的身心健康。家长要密切关注自己的孩子上网后的变化,孩子也要在发现自己成瘾之后,及时向家长求助。

可以从以下几个方面帮助青少年戒除网瘾。

#### 1. 家长预防

① 建立平等、信任的朋友关系,切忌摆出“家长的架子”。强硬的教育方式也会给孩子造成压抑。家长本身要以身作则,以理服人,并且要信任孩子。每一个家长都应该对孩子有充分的信心,从而才能建立和谐的家庭成员关系。

② 不要求全责备。过于严格要求孩子,往往适得其反,打击他们的自信心。对于内向、好胜的孩子,还会引发他们的强迫倾向。他们在现实生活中受挫后一蹶不振这种情况要避免,是因为容易产生逃避现实世界、对网络成瘾的倾向。





③ 生活中进行适当的鼓励和赞扬。在孩子成长过程中,适当的鼓励是对其发展的促进。他们的兴趣就是探索世界,越是不会做的他越想去做,会了就不做了。孩子是培养的对象,不要把他们当宠物,更不要剥夺他们的权利。赏识他们所做的一切努力,并赏识他们所取得的点滴进步,甚至要学会赏识他们的失败,让他们感到家长是他们的后盾,而及时的赞扬是对其每一阶段成绩的肯定。这样才能培养他们的自信心,激发他们对未来现实生活的追求。

④ 培养孩子广泛的兴趣爱好,增加他们对外界事物的兴趣,从而分散对网络的单一兴趣。不要一味地反对他们使用计算机。计算机在当今社会作为一种学习、生活的工具有其独特优势。绝对禁止他们使用计算机并不现实,可能会适得其反引起他们的逆反心理。

## 2. 个人预防

① 遵守网络规则,保护自身安全。在上网时,要遵守《全国青少年网络文明公约》,同时保护好自身安全,做到:保守自己的身份秘密;不随意回复信息;收到垃圾邮件立即删除;谨慎与网上“遇见”的人见面;如果在网上遇到故意伤害,寻求家长、老师或自己信任的其他人的帮助;不做可能会对其他人的安全造成影响的活动。

② 学会目标管理和时间管理,提高上网效率。

③ 积极应对生活挫折,不在网络中逃避。要认识到成长的过程不会一帆风顺,遇到困难和挫折时要积极应对,向家长、老师和其他人请教解决办法,不在网络中逃避。

## 3. 学校预防

① 促进青少年的身体、智力和心理平衡协调发展,改变主要以学习成绩评价他们的单一、片面的评价方法和标准。学校要从学习、体育、文艺、实践动手能力等角度建立全面的评价标准,让每个青少年学生在现实生活中能够获得自信和价值感。

② 丰富学校课余活动。学校要注重培养他们多方面的兴趣,支持他们之间建立多种互动,适当开展有利于他们身体、智力、心理全面发展的以娱乐、创新性为主题的课余活动,使他们能从多渠道获得成就感。

③ 教师要了解网络,关注青少年学生的上网行为,做到:了解他们常访问的网站,与他们一起上网和讨论,用成年人的经验帮助他们离开网络垃圾;尽量了解网络的多种功能和作用,并指导他们学会使用;了解过度使用网络的消极影响,不时评估、判断他们使用网络的状况。若发现有网络使用不当的问题,应及时处理。

④ 建立良好的师生关系,增加他们对教师的信任感。教师要善于发现每个学生的优点和特长,及时给予肯定和鼓励,帮助他们建立自信,充分发挥自身潜能。

## 4. 社会预防

① 开展宣传和健康教育,指导青少年及其家长科学使用网络。

② 加强部门协作,通过管理和技术手段,制约不当上网、无节制地玩网络游戏;依靠群团组织和社会支持,在现实生活中为青少年提供多渠道、多形式的成长途径,避免其过多依赖互联网。





## （六）远离网络暴力和网络犯罪



14岁的英国少女汉娜受湿疹困扰多年,并由此引发了抑郁症。她在某社交网站注册的主页上贴出照片,发布求助信息。不料,随后几个月的回帖中竟充斥了“丑女”“肥婆”和“去死吧可怜的家伙”等评论,持续的恶毒谩骂和人身攻击最终令这名14岁女孩不堪其辱,精神崩溃而上吊自尽。汉娜之死引发了全球对网络暴力的关注。

### 1. 网络暴力

网络暴力是指人们利用互联网做出针对个人或群体的恶意、重复、敌意的伤害行为。据调查显示,青少年是网络暴力的主要受害者,也是很多“网络欺凌”的实施者。网络暴力会让青少年产生抑郁、恐惧、自卑、敌对等消极情绪,严重影响他们的身心健康。建议青少年在上网的过程中,学会自我保护,远离网络暴力的危害。

要防止网络暴力,应做到如下几点。

① 文明上网,不做“施暴者”。网络是一个虚拟世界,很多青少年通过在网上肆意发泄自己的愤怒和不满,随意辱骂他人获得心理宣泄。这些不负责任的谩骂和羞辱不仅会对他人造成伤害,使自己成为网络暴民,还会招致“被害者”的回击和报复,使自己也成为网络暴力的受害者。因此,青少年要做文明网民,给自己和他人营造一个和谐安宁的网络世界。

② 抵制不良网站。青少年在上网的过程中,如果在某网站经常被谩骂、恐吓,要及时停止浏览该网站的网页。建议当事人不要和施暴者辩论或对骂,因为这样只会招来更多的羞辱。抵制网络暴力的最好办法是停止浏览该网页。

③ 不要在网上泄露个人信息。个人信息可能会暴露自己某方面的缺点,从而使自己成为网络暴民攻击的对象。青少年上网时要注意保护隐私,不要轻易透露个人信息。

④ 收到恐吓信息要及时求助。恐吓邮件或留言大多是网民的恶作剧,旨在以吓唬他人为乐,不会真的付诸实施。青少年收到恐吓信息,难辨真伪,常常会产生恐惧、焦虑、不安等心理。当事人若受到恐吓,应及时告诉家长或老师,辨别真伪。必要时请家长、学校提供必要的保护措施,以保证自己的人身安全,缓解心中的不安。

### 2. 网络犯罪

有资料表明:目前青少年犯罪占全社会刑事犯罪的70%。其中,14~18岁的未成年人占青少年犯罪总数的70%,其中有70%的青少年是因为受到网络色情、暴力等内容的影响而犯罪的。

据调查,当前青少年网络犯罪突出表现在以下几个方面。

#### （1）网络诱发的侵财型犯罪

网络的开放性、便捷性及网络行为的隐蔽性,使这种犯罪变得轻而易举。由于这种犯罪







成本大大降低,迎合了一些青少年不劳而获的心理,因此,一些青少年利用网络实施盗窃、诈骗、抢劫等犯罪。

### (2) 网络诱发的侵犯公民生命和健康权犯罪

有的青少年长期沉迷网络,导致性格变态,人格异化,视亲人、朋友、同事为仇人,动辄伤害他人;有的被暴力游戏麻木了,由网上杀杀打打成为现实生活中的杀人犯;还有的由于陷入网恋而酿成命案悲剧;还有的利用网络雇凶杀人、拐骗杀人。

### (3) 网络诱发的性犯罪

一种是有的青少年利用网络身份的虚拟性和隐蔽性诱骗妇女、少女,实施的性犯罪;另一种是由于网恋酿成的性犯罪。

### (4) 网络诱发的危害社会秩序犯罪

由于青少年自我控制能力较差,渴望冒险挑战,不计后果,因此由网络诱发的寻衅滋事、聚众斗殴等犯罪活动比较突出。网吧也容易成为青少年犯罪的多发性场所。

### (5) 网络诱发的非法经营型犯罪

主要有网络赌博、非法传销和利用网络制作、贩卖和传播淫秽物品。



## 身边的事

2012年以来,除了传统的网络骗局外,微信也成为骗子行骗的一种新工具。拿着手机“摇一摇”,就有机会结识一个陌生人,这是很多用户喜欢“微信”的原因。2011年年底,大专毕业的小夏玩手机微信,随便摇了摇,摇到一个用户名为“遗憾ZZX”的人。遗憾ZZX自称张某,在海关当主任,可以介绍她去上班。但请人帮忙落实工作,得给对方一笔钱。就这样,小夏马上给了他3500元。随后,张某又借各种理由拿了小夏7700元和一部1000多元的手机。此后,小夏的父母察觉张某可能有问题。于是,小夏催张某还钱。但对方已经关机。等张某被民警抓住时,才知道这个“海关主任”只有初中文化,还是个无业青年。



## 给我们的启示

① 加强对青少年的思想教育。要用先进文化思想占领网络阵地,加强舆论引导,积极开展“红色网站”“绿色网吧”等活动,丰富和活跃青少年的业余文化生活,使他们树立正确的人生观、世界观和价值观,提高他们的免疫力,自觉抵制有害信息和腐朽思想的影响。

② 加强网络法制教育,增强青少年网络法制观念。引导青少年自觉遵纪守法,遵守网络道德,规范上网行为,远离违法犯罪。要不断完善立法,消除法律对网络犯罪存在的“空白点”,不断加大依法惩治网络犯罪的力度,对于利用网络教唆青少年犯罪的要从重打击,对于一般违法犯罪的青少年要立足教育挽救,落实帮教措施。

③ 加强网络文化市场管理,净化网络空间。有关部门要齐抓共管,各司其职,各负其







责,积极开展综合治理,依法取缔黑网吧,整顿网络市场秩序,进一步规范网络文化市场,为青少年健康成长创造良好的环境和条件。

④ 发展和运用技术手段,构筑“防火墙”。充分发展和运用技术手段过滤不良信息,进行信息检疫和网上消毒,自动识别和过滤不良内容。清除信息垃圾,对涉及反动、黄色、封建迷信等信息进行查堵和过滤。利用网络监控技术,进行网上监控。对不道德的进行批评教育,对情节严重、触犯法律的依法追究。加强对游戏软件开发的审查、把关,从源头上杜绝不良信息的制作和传播。积极构建绿色上网通道,为青少年健康成长打造洁净的网络空间。



微课天地



告别网瘾



# 千里之行始于足下

——交通安全篇

## 一、交通方面存在的安全问题



### 新闻链接

2005年11月14日早晨5点40分,沁源县第二中学组织全校初二、初三13个班的900多名学生到汾屯公路上跑操。学生们跑到汾屯公路118千米处,在公路上调头返回。前面12个班都调头返回了,尾随其后的初三(2)班转弯时,一辆车号为晋D13513的东风大货车像疯了一般突然碾压过来,在一片惊呼和惨叫声中,学生们纷纷倒地。东风带挂车“扫”倒一大片学生后,撞断路边的大树又驶上公路斜横在路上才停了下来。当场有18人死亡,21人受伤。其中,32岁的班主任姜华也在此次事故中丧生。死亡学生中,年龄最大的18岁,最小的15岁。



### 身边的事

某中职学校16岁学生陈杰,无证驾驶一辆搭乘3名同学的两轮摩托车,在路上与同向行走的陈某尾随相撞,造成陈某被撞死,陈杰身亡,搭乘摩托车的3名同学身受重伤的惨剧。



### 给我们的启示

横穿道路惨遇车祸令人痛心,一个个生命的离开让我们不得不重视学生的交通安全教育,确保安全出行。随着我国经济的飞速发展,国内汽车保有量巨幅增多,道路上遍布着货物运输的大货车,企事业公务用车,更不乏有新手驾驶的崭新私家车。世界卫生组织2015年5月6日表示,中国每年因为道路交通事故死亡者超过20万人。其中1万多名是15岁以下的青少年,受重伤的人数更多。这反映出学生在交通安全意识上存在诸多问题。



### （一）缺乏交通安全知识

很多学生没有养成良好的交通习惯。例如,不走人行横道,不靠路右边走;随意横穿马路;不注意道路和车辆信号,不服从交通管理。有些学生出行只是看看左右是否有车,不顾交通信号灯或警察指挥,或者自顾自地随意前行。

### （二）缺乏交通安全法律意识

很多学生经常不遵守交通法规,因为从未受到任何惩处,所以认为也没什么大不了的。交通安全的法律、法规对青少年,特别是对青少年行人、非机动车辆不构成约束。殊不知,《中华人民共和国道路交通安全法》(以下简称《道路交通安全法》)也是法,违反了,不仅要受行政处罚,严重的要根据《刑法》以犯罪论处,更主要的是行为人有可能要付出生命的代价。

### （三）缺乏交通安全责任感

许多学生为图一时之快在车行道上快跑穿行,穿越、攀登、跨越道路隔离栏,凭借自己的“好身手”能一时得逞。殊不知,很多大货车在突发情况下为避让行人和其他车辆极易发生后果严重的交通事故。因此,在行走及行驶过程中,遵守交通规则是利己利人的双效之举。

### （四）存在麻痹思想和侥幸心理

很多学生在上放学路上喜欢在道路上追逐打闹,三五并行;喜欢在铁路轨道上行走,玩耍;骑车时喜欢双手离把“炫车技”,或紧跟机动车行驶。这些行为好像是有趣的行进方式,却有着严重的交通安全隐患。在家长、老师的多次提醒和劝说下,许多孩子还是屡教不改,认为交通事故不会这么巧就发生在自己身上。这都是麻痹思想和侥幸心理在作祟。尽管交通事故是一个概率事件,但是一旦发生在自己身上就是百分之百的概率,而每个人的生命只有一次。

## 二、应对交通安全问题

### （一）交通安全的基本知识

学生是祖国的未来,更是每个家庭的希望。作为未成年人,学会基本的交通安全知识,学会好好保护自己,避免交通意外的危害和消除危害交通安全的行为,就是对社会、对学校、对家庭最大的贡献。学习《道路交通安全法》,掌握基本的交通安全知识势在必行。

### （二）行人步行时要遵守的安全措施



#### 新闻链接

2007年10月23日13时许,北京市通州区某乡马场村小学生郎某(女,10岁),在回家的路上横穿道路时,被由西向东行驶的由香河县淑胡镇庄子村村民张某(男,44岁)驾驶的旅行车撞伤,经医院抢救无效死亡。





身边的事



某高校学生李某,最喜欢戴着耳塞边听音乐边走路边看书,有时候车到了他跟前才发觉。同学提醒他要注意,他却当作耳边风。2015年11月的一天下午,他跟往常一样一边听着音乐,一边看着书回宿舍。经过一个十字路口时,一辆轿车鸣着笛从他左侧开过来,他却丝毫没有避让的意思,结果轿车刹车不及时将他撞倒,幸好车速不是太快,否则性命难保。

行路是学生最基本、最常见的交通方式。因此,应该加强这方面的安全教育,掌握以下这些基本常识。

① 穿越马路须走人行横道。人行横道信号灯绿灯亮时,准许行人通过人行横道;绿灯闪烁时,不准行人进入人行横道,但已进入人行横道的可以继续通行;红灯亮时,不准行人进入人行横道,不准横过画有中心实线的车行道。

② 通过没有交通信号控制的人行横道,要左顾右盼,注意车辆来往,不准追逐、奔跑;没有人行横道的,须直行通过,不准在车辆临近时突然横穿。

③ 行人须在人行道内行走,没有人行道的靠右边行走。

④ 有人行过街天桥或地道的,须走人行过街天桥或地道。

⑤ 不要穿越、攀登或跨越马路边和路中的护栏、隔离栏。

⑥ 不准在道路上扒车、追车、强行拦车或抛物击车。

⑦ 群体行进要列队,横排不要超过两人。长队伍横过车行道时,可视情况分段通过,有条件的可佩戴明显标志,如小黄帽等。

⑧ 不要在车行道、桥梁、隧道或交通安全设施等处逗留。

⑨ 不要在路上玩耍、抛物、泼水、散发印刷广告或进行妨碍交通的活动。

⑩ 行人之间要相互礼让。遇有年长者、老弱病残者、负重者、孕妇或儿童等行走困难的人,要让他们先行或绕开另行。特别是在“狭路相逢”时,更要注意这一点,不能以强凌弱,抢道行走。

⑪ 走路时精力要集中,目光要自然,不要东张西望、左顾右盼;同时,还要注意自己所带的钱包或物品,以防丢失或被小偷偷走、抢走等不安全的事情发生,尤其是在人群拥挤处更应该注意这一点。

⑫ 在夜间走路时,尽量不要单独外出,最好是结伴而行,要提高警惕,谨防各种意外事故的发生。





### (三) 骑车注意事项



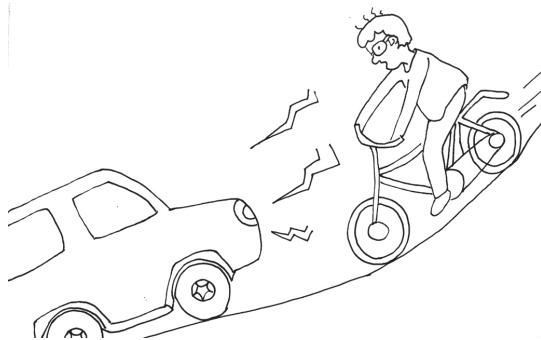
#### 新闻链接

2005年5月18日19时10分,某中学初三学生刘培培(男,16岁)未戴安全头盔无证驾驶其父的无牌摩托车在壁索线路段逆向行驶,与迎面而来的李林社(男,42岁,驾岭乡三泉村人,未戴安全头盔,无证驾驶且后面坐着李小明)正面相撞,造成两车损坏,刘培培、李林社二人重伤,李小明轻伤,刘培培经县人民医院抢救无效于次日凌晨5时死亡的重大交通事故。



#### 身边的事

2015年,某高校学生张某在网吧上网从前一天晚上直到第二天凌晨4点多才回寝室休息。他一觉醒来已快到上课时间了,起床后顾不得梳洗便匆匆下楼,骑上自行车朝教室飞奔。当他骑到一个下坡向右转弯的路段时,本来车速已很快但他觉得慢,又猛踩了几下,就在这时迎面驶来了一辆小轿车,因车速太快避让不及,连人带车掉进了路旁的水沟里,导致其右胳膊骨折,自行车摔坏。



#### 给我们的启示

青少年学生平时上学的代步工具多以骑车为主,在节假日中出游也多会选择骑车,这就使得掌握以下骑自行车的安全常识成为必要。

- ① 不满12周岁,不能在道路上骑车。
- ② 没有车闸或没有安全保证的自行车不能上路。
- ③ 要在非机动车道上行驶,在混行道上要靠右边行驶,不能在机动车道和人行道上行驶。
- ④ 过较大陡坡或横穿4条以上机动车道时,应当推车行走。
- ⑤ 遇雨、雪、雾等天气时,要慢速行驶;遇路面雪大结冰时,要推车慢行。
- ⑥ 转弯时,要提前减速慢行,向后望,伸手示意,不要突然猛拐。
- ⑦ 超越前方自行车时,不要与其靠得太近,速度不要过猛,不得妨碍被超车辆的正常







行驶。

- ⑧ 骑车时手中不要持物,不要打伞,不要打手机,不要听音乐。
- ⑨ 骑车时双手不要离把。
- ⑩ 不骑快车,不与机动车抢道。
- ⑪ 不骑车带人,不两人同骑一辆车。
- ⑫ 骑车不要曲折行驶,不要相互竞驶,不要2辆以上并排行驶。
- ⑬ 2辆车行驶时,两人不要相互勾肩搭背,相互挤,相互追逐。
- ⑭ 不骑“病”车,车辆损坏及时修理或改用其他方式出行。

### (四) 乘车安全事项



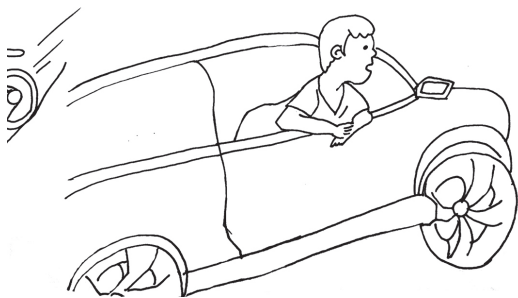
#### 新闻链接

2008年12月中旬的一天下午,镇源人罗某驾驶农用拖拉机从砖厂拉砖到阳光新城工地,车上乘坐着其妻子、儿子和女儿3人。拖拉机驶至机场专用道处时,车辆向右驶出路面侧翻于路边,造成其妻子及一双尚未成年的儿女当场死亡、拖拉机受损的特大死亡事故。

2014年7月10日下午5时许,湖南省湘潭市雨湖区乐乐旺幼儿园所属园车,在送孩子们回家途中,途径湘潭市交界的长沙市岳麓区千子村时,翻入水库。此事故共致8名幼儿和3名成人遇难。



#### 身边的事



2016年3月,江西的小章从学校乘6路公交车回家。当时,他将座椅左边的车窗全部打开,右手把住前排座位,左手胳膊肘则优越地搭在车窗处,肢体探出车外5~10 cm。不料,一辆小车从后方快速超车时与公交车擦身而过,碰刚到小章的胳膊肘。

2016年6月,一名女大学生在毕业前夕出校门搭乘一辆两轮摩托车狂飙,结果摔倒

在马路边,致使该女生头部受重伤,脑神经瘫痪。由于该摩托车系“野的”,无牌无证,她的医疗费得不到保险赔付。她和她的家庭陷入了困境。





### 给我们的启示

乘机动车是学生出行经常选择的交通方式,也是学校组织师生外出活动的主要交通方式,因此应让学生掌握以下乘车安全常识。

① 要选好车,特别是学校组织学生参加的集体外出活动,要取得与交通管理部门的联系,并在他们的指导下,确认驾驶人员的准驾资格后,选择由交通管理部门认可的有准运资格的质量优良的客运车。

② 发现驾驶员患有妨碍安全行车的疾病或过度疲劳的,不要乘坐;发现驾驶人员无驾驶证或饮酒的不要乘坐。

③ 发现机动车不具备载客的准运资格或有明显质量问题的,不要乘坐该车。

④ 不要乘坐低速载货汽车和三轮汽车、拖拉机、黑摩的等非客运车辆。

⑤ 不乘超载、超员车辆,以预防和减少各种安全事故的发生。

⑥ 不要在机动车道上等候车辆或招呼出租车,应该在车站台上或指定地点依次候车,车来后,待车停稳,再顺序先下后上。

⑦ 不要携带易燃、易爆等危险品上车。

⑧ 上车后,应找座位坐好,没有座位时,应抓好把手站稳。

⑨ 乘坐小型客车,要系好安全带。

⑩ 在车辆行驶中,不要与驾驶员闲谈或妨碍驾驶员操作。

⑪ 不要随意开启车门、车厢。

⑫ 不能将身体的任何部位伸出车外,不要向车外抛投物品。

⑬ 上车后不要挤在车门边,往里边走,见空处站稳,并抓住扶手。上车时将书包置于胸前,以免书包被挤掉,或被车门轧住。不要在车内随意走动、打闹。

⑭ 待车子停稳后再上车或下车,不可拥挤抢上、抢下。

⑮ 在车行道上不得从机动车左侧下车,开关车门时不能妨碍其他车辆和行人通行。

⑯ 下车后,需要横穿车行道时,应在确定没有车辆过往时,从车尾部穿行,切不可从车头部贸然通过。

⑰ 机动车发生故障或交通事故须在车行道停车时,除救险外,乘车人须迅速离开车辆和车行道。

⑱ 学生不能驾驶摩托车等机动车辆。乘坐二轮摩托车必须要12周岁以上,并戴好头盔,在驾驶员身后两腿分开跨坐,不能偏坐或倒坐。

⑲ 乘公交车前先看清要乘坐哪一路,因为往往是几路公共汽车共用一个站台,慌忙上车,容易乘错车。

⑳ 乘车时要尊老爱幼讲礼貌,见老弱病残及孕妇要主动让座。

㉑ 乘车时不要看书,否则会损害眼睛。





## （五）水路安全事项



### 新闻链接

2007年10月6日晚7:00,全国假日旅游部协调会议办公室发布:10月2日14:30左右,桂林漓江风景区发生两船相撞事故,导致4名游客落水,1人死亡。



### 身边的事

2014年9月28日下午5点左右,河南省驻马店市新蔡县和正阳县交界处的汝河渡口发生了一起摆渡船翻船事故,发生侧翻的渡船上共有29人,救出了21人,8人遇难。据现场的一名知情人士透露,乘渡船上的人,一小部分是学生的家长,大多数是在正阳县岳城乡小学上学的学生。由于这个村子与正阳县岳城乡政府有一河之隔,这些学生上学才会跨县、跨乡地求学。



### 给我们的启示

我国不少地方特别是沿海地方和南方水乡地区,学生的出行和学校的集体外出活动都离不开水路交通。因此,掌握一些必要的水路交通安全常识很有必要。

- ① 不乘坐无牌无证船舶。
- ② 不乘坐客船、客渡船以外的船舶;不乘坐人货混装的船舶;不乘坐超载的船舶。
- ③ 上下船要排队按次序进行,不得拥挤、争抢,以免造成挤伤、落水等事故。
- ④ 天气恶劣时,如遇大风、大浪、浓雾等,应尽量避免乘船。
- ⑤ 不要在船舶上打闹、追逐,以防落水;不要拥挤在船舶的一侧,以防船体倾斜,发生事故。
- ⑥ 船上的许多设备都与保证安全有关,不要乱动,以免影响正常航行。
- ⑦ 船舶夜间航行时,不要用手电筒乱照水面、岸边,以免引起误会或使驾驶员产生错觉而发生危险。
- ⑧ 一旦发生意外,要保持镇静,听从船上工作人员的指挥。
- ⑨ 集体乘船时,要听从带队和船上工作人员的指挥,上下船时要排成队,不得打闹;要主动维护好船上秩序。
- ⑩ 留意求生、救生等应急设备的存放位置,特别是灭火器、救生衣的存放位置,以便发生危险时急用。





## （六）铁路安全事项



### 新闻链接

2005年7月31日19时52分,西安开往长春的K127次旅客列车,在长春至大连的长大线与一列货物列车发生追尾事故,造成5节客车脱轨,6名旅客死亡,30名旅客受伤。



### 身边的事

因为在火车上打盹,常德市一名大学生小徐乘坐火车到站的时候发现放在行李架上的黑色电脑双肩背包被盗。据犯罪嫌疑人供述,他们选择下手的目标多为大学生,因为这类人群的防范意识较弱,容易得手,而且现在市场上的电脑包的颜色、款式都比较接近,下手后很难被察觉。



### 给我们的启示

火车是人们外出旅行最常用的交通工具。虽然坐火车旅行相对比较经济、安全,但发生的意外事故也不少,因此,应了解乘坐火车时可能发生的危险。从旅客自身方面注意了这些,也就大大减少了不安全因素,就会平安地完成旅行。

① 乘坐火车旅行时,出入站台和上下火车都要听从车站及列车工作人员的指挥,认真遵守铁路安全防范规定。

② 不要违章进站上车,不要拥挤。

③ 不要为了抢时间抢越铁路线或钻越车厢。

④ 当列车停靠在正式站台时,不要拥挤,抢上抢下。

⑤ 不要站在车厢间的衔接处,处于衔接点时,很可能伤及手、脚,遇有路段不好或刹车时还可能造成更大的伤害。

⑥ 不要将头、手探出窗外,不通过车窗下车。

⑦ 妥善放置行李物品,防止被行李物品砸伤,甚至产生更严重的伤害。

⑧ 使用车厢内的洗手间时注意把好扶手,防止随身物品掉落。

⑨ 节约用水,倒热水时扣好盖子,以防烫伤自己和他人。

⑩ 禁止携带易燃品、易爆品和危险品上车。

⑪ 禁止在车厢内吸烟,在车辆衔接处吸烟时应注意及时熄灭烟头。

⑫ 发生危险时,可请求列车工作人员协助在最近车站下车去医院治疗。

⑬ 车厢内发生火灾时要听从列车工作人员的统一指挥,不要惊慌失措地乱跑乱窜,以





防拥挤、踩踏发生。

⑭任何时候不要胡乱打开车窗跳车,以免加大伤亡。

⑮车厢发生火灾时必然伴有大量烟雾,在逃生中应采取低位,并用毛巾等捂住口鼻,以防吸入烟雾而窒息。

⑯紧急刹车及列车脱轨时,第一反应应是抓牢车厢内的任何固定部位,如扶手、茶几、靠背等,以防身体随惯性向前冲击而撞伤。

⑰切忌露财,以免引起盗贼的注意。常用的零钱单独放置,不要经常掏钱包露财。

⑱上车后把包放胸前。检票上车过程中,人多拥挤,盗贼易于作案,背包放胸前会给偷盗者增加不小的难度。

⑲行李放置在视线内。头顶是我们视线的盲区,因此在安放行李时最好放在斜对面的架子上。

⑳若有同伴,可以轮流休息;若无同伴,出发前应保持充沛的体力。

㉑遇到搭讪要警惕,避免注意力分散时被盗。

### (七) 航空安全事项



#### 新闻链接



2013年7月6日,韩亚航空214号班机,在美国旧金山国际机场降落过程中发生事故,燃起了大火。机上乘客和机组人员共307人,其中乘客291人,包括141名中国公民。据目击者称,该航班客机最初降落正常,后因起落架出现异常,机尾着地,一些飞机部件脱落,飞机偏离跑道,起火燃烧。初步判断飞机

是在准备着陆时发生坠落,引发机尾碰撞,导致了事故发生。

2015年2月4日,复兴航空台北飞往金门的班机,上午从松山机场起飞两分多钟后,双发动机失效,导致断油失速后撞到高架桥,迫降坠毁于基隆河,43死15伤。



#### 给我们的启示

随着社会经济的不断发展,以及人民出行需求的日益增加,乘坐飞机不再是少数人的出行选择,在节假日旅游、探亲、访友时,更多的人会选择乘坐飞机这一快捷高效的出行方式。据统计,飞机的事故率是所有交通工具中最低的,但一旦发生灾难,造成的后果是及其严重







的。因此,在乘坐飞机时一定要注意安全,做好以下几点。

① 在选择飞机机型方面,应该选择至少 30 个座位以上的飞机。飞行安全专家指出,飞机机体越大,所受的国际安全检测标准也越多、越严格,在发生空难意外时,大型飞机上乘客的生存概率相对较小型飞机大一些。

② 熟记起飞前的安全指示。各种不同机型的逃生门位置各不相同,乘客上了飞机之后,应该花几分钟仔细听清楚空中服务人员介绍的安全指示,以防碰到紧急情况时手足无措。

③ 近来越来越多的乘客为了节省等领行李的时间,喜欢把大件行李随身带上飞机,但这是不符合飞行安全的行为。如果飞机遭遇乱流或在紧急事故发生时,座位上方的置物柜通常承受不住过重物件,许多乘客就是被掉落下来的行李砸伤了头部。

④ 随时系紧安全带。在飞机翻覆或遭遇乱流时,系紧安全带能提供给乘客更多一层的保护,不至于在机舱内四处碰撞。

⑤ 意外发生时,一定要听从空中服务人员的指示。

⑥ 不要携带刀具、易燃易爆物品上飞机。

⑦ 咖啡、热茶这些高温饮料,都应该让受过专业训练的空中服务人员为乘客服务。如果乘客自己拿这些高温液体的话,可能会发生烫伤意外。

⑧ 不要在飞机上喝太多的酒。由于机舱内的舱压与平地不同,过多酒精将使乘客在紧急时刻的应变能力减缓,丧失逃生的宝贵机会。

⑨ 随时保持警觉。飞行安全专家指出,意外发生时,机上乘客应该保持冷静,在空中服务人员的指示下尽快离开。

⑩ 选择直飞班机。统计数据指出,大部分空难都发生在起飞、下降、爬升或在跑道上滑行的时候,减少转机也许能减少飞行意外的发生。

⑪ 购买一份航空意外险。



微课天地



外出交通安全



# 消防安全防范

——防火安全篇



## 香格里拉火灾事故

2014年1月11日1时10分,云南省迪庆藏族自治州香格里拉县独克宗古城仓房社区池廊硕8号“如意客栈”经营者唐英,在卧室使用五面卤素取暖器不当,引燃可燃物引发火灾,造成烧损、拆除房屋面积59 980.66 m<sup>2</sup>,烧损(含拆除)房屋直接损失8 983.93万元(不含室内物品和装饰费用),无人员伤亡的重大火灾事故。据初步统计,火灾烧毁房屋100多栋,多家商铺和旅馆化为灰烬。

## 天津港爆炸事件

2015年8月12日晚11:20左右,天津港国际物流中心区域内瑞海公司所属危险品仓库发生爆炸,现场火光冲天,腾起蘑菇云,造成165人遇难、8人失踪、798人受伤。

天津港雷诺汽车仓储场大量汽车被烧毁。据仓储场的工作人员称,现场有6 000多辆汽车,1/6左右已被烧毁。

根据爆炸现场瑞海国际物流有限公司官网信息,其仓储的危险品涉及第二、三、四、五、六、八、九类,包括压缩液化气体、易燃液体、易燃固体及氧化剂和有机过氧化物等。这些危险品属于特殊化学货物,其燃烧产生的火焰用水扑灭不了,只能用沙土覆盖隔绝燃烧环境,救援难度很大。

此次爆炸事故造成的破坏,大多并非来自直接爆炸,而是来自自由冲击波引发的玻璃、碎片等造成的二次伤害。据现场报道,初次爆炸引发了一连串后续爆炸,波及现场周边的大量房屋、建筑和车辆,并且造成较大人员伤亡,当地医院人满为患。

火给人类带来了光明和文明。早在一万八千年前,北京周口店的山顶洞人就学会了人工取火。火会产生光和热。人们利用火发出的光来照明、指示方向、驱赶野兽;用火发出的热来取暖、烧煮食物、烧制陶器、冶炼金属等。火在人类历史的发展中起着极其重要的作用。在高度文明的今天,我们在生产、生活中仍然离不开火。火给人类带来了文明和先进,同时



也给人类带来了痛苦和灾难。

学校是消防安全重点单位,学生是消防安全的主体。作为中职生,除了要学会专业技能外,还要学习消防科普知识,提高消防安全意识,学会应对火灾的方法。

## 一、消防中存在的安全问题

据不完全统计,全国有各类学校 60 多万所,在校学生总数超过 2.7 亿人,占全国总人口的 20% 左右。由于学校是一个学生人数多、居住密度高,存在一定的火灾危险性的地方。因此,同学们一定要增强消防安全意识。

通过对学校火灾事故发生原因的分析,以下几个因素不可忽视。

### (一) 消防安全意识淡薄

有些人存在侥幸心理,认为火灾离自己很远,不会在自己身边发生,因此在学校举行消防安全知识教育和培训时,没有认真参与学习、领会,有的甚至认为这是多此一举的事情。

### (二) 存在违反学校安全管理制度的行为

学校内违章使用电器现象时有发生,有的学生为图省事,经常违规使用电炉、热得快等大功率电热器,导致线路超载引起火灾;再加上计算机等用电器具的逐步普及,增加了线路负荷,极易导致火灾发生;校内胡乱丢弃烟头的现象在男生中时有发生,烟头一旦与可燃物接触就容易引起燃烧甚至酿成火灾,等等。

### (三) 消防知识贫乏

有的学生不了解电气基本知识。例如,照明灯距离蚊帐太近、充电器长时间充电等都存在火灾隐患。

## 二、应对消防安全问题

### (一) 正确认识火灾



① 1993 年以来,火灾造成的直接财产损失年均 10 亿元之多,年均死亡 2 000 多人;2006 年 1—7 月,全国共发生火灾 144 217 起,死亡 963 人,受伤 883 人,直接财产损失 46 359.4 万元。

② 2014 年 9 月 5 日凌晨 3 时 30 分,福利院护理员在巡房时发现儿童部一楼 2103 房门有烟冒出,随即开门,见室内一床上棉被正在阴燃,室内有 4 张床,每张床各睡 2 名儿童,门窗紧闭,充满烟雾,随即呼唤值班员、保安员将儿童抱出抢救,并自行用水把阴燃的被褥扑灭。但因受烟熏时间过长,8 名儿童经抢救无效死亡。





“以后我再也不随便扔烟头了,不管在哪儿吸烟我一定注意防火!”说到这里,文峪乡麻家湾的麻某在深刻认识到自己的错误之后,在消防队保证,自己以后一定要做到安全用火,同时提醒村民做好火灾防范工作。

6月4日下午16时许,卢氏县消防大队接到报警称:文峪乡麻家湾附近的麦田起火,请求立即救援。可是等消防官兵在第一时间到达现场时,发现田地除了一片黑乎乎的麦茬之外,只有几个人灰头灰脸地站在那儿。在

询问情况之后,得知半个小时之前麦地的确着火了,不过已被现场几个人扑灭了,且经村民指认得知这起火灾是由该村村长麻某因吸烟不慎引起的。

消防官兵随后把麻某带到了消防队,并详细询问了当时的情况。麻某坦言是自己吸烟不慎造成的火灾。当天下午他在地头吸烟后,随手把烟头扔到了地头的麦糠里,不料不到五分钟时间,麦糠竟然起火了。由于当时风大,小火顺风开始引燃麦茬。他看到场面难以控制后,一面让人报警,一面脱下衣服,冲进刚刚起火的麦茬扑救,最终在周围村民的帮助下,火势被控制住,并在消防官兵到达之前被扑灭了。

### 1. 了解火灾的分类

火灾划分为A、B、C、D、E、F六类。

#### (1) A类火灾

它是指普通固体可燃物引发的火灾。普通固体可燃物有木材、棉、毛、麻、纸张、谷类、豆类、合成橡胶、合成纤维、合成塑料、电工产品、化工原料、建筑材料和装饰材料等,种类极其繁杂。

#### (2) B类火灾

它是指液体和可熔化的固体物质引发的火灾。可引起B类火灾的液体物质有原油、汽油、煤油、柴油、重油、动植物油、酒精、苯、甲醇、乙醚和丙酮等。

#### (3) C类火灾

它是指可燃气体燃烧引发的火灾。可燃气体有煤气、天然气、甲烷、丙烷、乙炔和氢气等。

#### (4) D类火灾

它是指可燃金属燃烧引发的火灾。可燃金属有钾、钠、镁、钛、锆、锂和铝镁合金等。





#### (5) E类火灾

它是指带电物体引发的火灾。带电物体有发电机房、变压器室、配电间、仪器仪表间和电子计算机房等。

#### (6) F类火灾

它是指烹饪器具内的烹饪物(如动植物油脂)引发的火灾。

### 2. 探析火灾发生的原因

火灾发生的原因有很多,既有人为因素,也有自然因素。据统计,约 90% 的火灾系人为因素所致。火灾发生的原因主要有以下几种。

#### (1) 电气设备

这主要是指电气线路、设备不良或安装使用不当等原因引发的火灾。这类原因引发的火灾最多。

#### (2) 违反安全规定

这主要是指在生产、经营过程中,由于违章操作,违章经营,违章储存、运输或违章用火、用电引起的火灾,是典型的人为因素引发的火灾。

#### (3) 生活用火不慎

这主要是指人们在日常生活中,用火做饭、照明因设备不良或使用不慎引发的火灾。

#### (4) 吸烟

这主要是指吸烟所用明火及乱扔烟头或卧床吸烟等引发的火灾。这类原因引发的火灾也很多。

#### (5) 放火

这主要是指违法犯罪分子或精神病人放火引发的火灾。

#### (6) 玩火

这主要是指儿童玩火引发的火灾。

#### (7) 自燃

在消防工作中,通常把可燃物质在空气中不经明火点燃,就自动燃烧的现象叫作自燃。这主要是指易燃易爆化学物品和植物秸秆蓄热引发的火灾,以草垛、棉垛、烟叶垛为多。

#### (8) 其他

这主要是指除上述原因之外的原因引发的火灾,如雷击、静电等。这类原因引发的火灾数量较少。例如,一些高大建筑物或配电间无设避雷装置,遭雷击时被强大的电流击穿,引起可燃物着火。



约 90% 的火灾系人为因素所致,我们中职生能做些什么呢?







## (二) 防火、灭火的基本措施



### 新闻链接

① 江苏省兴化市开发区梅家村一位姓周妇女在做晚饭时,火苗从灶膛里蹿出,引燃了灶间的一堆麦秸秆,结果厨房被烧毁,该妇女也被烧成重伤。

② 从泰州市消防部门了解到,该市农村每年因为意外引发庄稼秸秆堆燃烧而导致的家庭火灾,有四五十起。尤其是农忙时节,不少农民的消防安全意识不强,麦秸秆和油菜秸秆随意堆放,有的就在火源附近。

③ 在姜堰市白米镇野沐村,记者看到不少农户家门前,堆放着高约3米的麦秸秆,旁边就是厨房,生火做饭时,烟囱里的烟灰就直接掉落在草堆上。

消防部门提醒,夏收季节,气温较高,空气干燥,只要有一点儿火源,就会引发火灾。因此,农户堆放庄稼秸秆时,不宜过分集中,特别要注意远离火源。



### 身边的事

#### 乙炔气管漏气发生火灾事件

2013年2月12日上午10时左右,x x队木工二班在进行切割作业的过程中,乙炔气管(新气管)破损,乙炔气泄漏,切割产生的火星喷溅引燃了泄漏的乙炔气,同时引燃了一段乙炔气管与氧气管。此次火险随后被在场作业人员使用干粉式灭火和带喷嘴的二氧化碳灭火器扑灭,未造成人员伤亡。

#### 1. 防火的基本措施

##### (1) 严格做好新建校舍消防核验工作

在建设新的教学楼、宿舍楼等建筑时,要严格消防审批,严防在建筑建设中产生先天性火灾隐患。

##### (2) 提高相关人员对学校消防安全教育重要性的认识

学校领导和教师是学校消防安全教育主要的组织者和实施者,只有充分认识到学校消防安全教育的重要性和必要性,才能真正做好学校消防安全工作。对教学楼、学生宿舍、实验室、计算机房、配电室、锅炉房等重点部位,坚持每日进行消防安全巡查,定期组织防火安全检查,通过检查及时发现并消除火灾隐患。

##### (3) 开展消防安全教育,培养学生消防安全意识

① 加强疏散逃生能力的实战训练,定期开展逃生疏散演练,模拟烟雾弥漫的火灾环境,引导学生如何在有限的时间内处危不乱,辨明逃生方向,避开有毒烟雾。





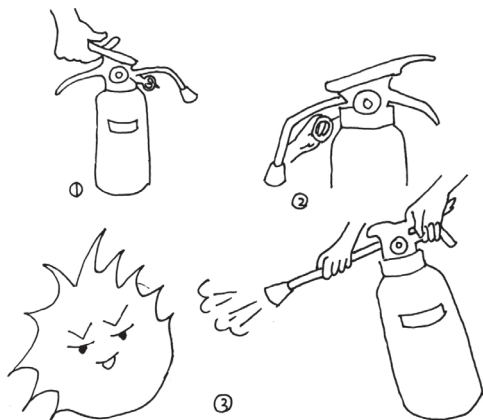
② 加强初起火灾处置能力的实战训练,组织学生进行灭火演练,确保学生们掌握用灭火器材扑救初起火灾的技能。

③ 举办消防知识竞赛,培训消防文化。要利用每年的“119 消防宣传日”在校内举办消防知识竞赛活动,在丰富学生生活的同时,提高他们的消防安全素质。

## 2. 灭火的基本方法

### (1) 冷却灭火法

这种灭火法的原理是将灭火剂直接喷射到燃烧的物体上,使燃烧的温度降到燃点之下,以至于燃烧停止,或者将灭火剂喷洒在火源附近的物质上,使其不因火焰热辐射作用而形成新的火点。冷却灭火法是灭火的一种主要方法,常用水和二氧化碳作为灭火剂冷却降温灭火。灭火剂在灭火过程中不参与燃烧过程中的化学反应。这种方法属于物理灭火方法。



### (2) 隔离灭火法

隔离灭火法是将正在燃烧的物质和周围未燃烧的可燃物质隔离或移开,中断可燃物质的供给,使燃烧因缺少可燃物而停止。具体方法有:把火源附近的可燃、易燃、易爆和助燃物品搬走;关闭可燃气体、液体管道的阀门,以减少和阻止可燃物质进入燃烧区;设法阻拦流散的易燃、可燃液体;拆除与火源相毗连的易燃建筑物,形成防止火势蔓延的空间地带。

### (3) 窒息灭火法

窒息灭火法是阻止空气流入燃烧区,或用不燃物质冲淡空气,使燃烧物得不到足够的氧气而熄灭的灭火方法。具体方法是:用沙土、水泥、湿麻袋、湿棉被等不燃或难燃物质覆盖燃烧物;喷洒雾状水、干粉、泡沫等灭火剂覆盖燃烧物;用水蒸气、氮气、二氧化碳等惰性气体灌注发生火灾的容器、设备;密闭起火建筑、设备和孔洞;把不燃气体或不燃液体(如二氧化碳、氮气、四氯化碳等)喷洒到燃烧物区域内或燃烧物上。

## 3. 灭火时的注意事项

① 首先要搞清起火的物质,再决定采用什么灭火器材。电器不能用水和泡沫灭火剂,应该用二氧化碳灭火器和干粉;液体发生火灾不能用水。

② 运用一切能灭火的工具,就地取材。

③ 灭火器应对着火焰的根部喷射。

④ 人员应站立在上风口。

⑤ 应注意周围的环境,防止塌陷和爆炸。

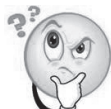




新闻链接

对于扑灭火灾而言,水的重要性是不言而喻的。但是,并不是所有的火灾都能用水扑灭,现总结以下几点。

一是带电物体引发的火灾不能用水直接扑灭,是因为可能触电或对电气设备造成极大损害,应选用磷酸铵盐干粉、二氧化碳灭火器。二是油脂类、酒精类物质引发的火灾不能用水直接扑灭,是因为油、酒精比水轻会浮在水面上,增大燃烧面积从而增加损失,且油滴乱溅还会灼伤皮肤,应采用空气隔离法,用身边的物体,如锅盖等立即将燃烧物体盖住,达到隔离空气的效果。三是气体燃烧一般应选用干粉、二氧化碳灭火器。四是金属类物质引发的火灾一般用干沙或泥土覆盖。



思考

当同学们第一时间赶到火灾现场时,应该怎么办?

### (三) 家庭消防安全



新闻链接

2015年5月31日零时,在接到群众报警3分钟后,消防官兵迅速到达柳州太平中街龙家巷68号一居民楼。起火的是一间卧室,火势处于猛烈燃烧阶段,且正向客厅蔓延。经过5分钟的紧张扑救,大火被成功扑灭。避免了住户财产受到更大的损失。事后查明是因所点蚊香靠近被褥,不慎将其引燃而引发的火灾。



身边的事

#### 事件一 乱扔烟头,烧光阳台

【时间】2015年5月27日中午

【地点】南京市建邺区蓓蕾小区一栋居民楼6楼阳台

【事件】发生火灾时,家中就徐老太和孙女两个人。“奶奶,阳台失火了,好大的烟!”中午小孙女惊慌地喊。徐老太听闻跑过去,看到阳台上的火已经很大了,吓得她顾不上灭火,抱起孙女就往楼下跑。邻居听到喊声帮忙报了警,消防队员很快赶到将火扑灭了,但整个阳台被烧个精光。事后查明:徐老太有吸烟的习惯,其乱扔到阳台的烟头引燃堆放物引





发了此次火灾。烟头虽小,但却是一个巨大的火灾隐患。

## 事件二 用电不慎烧毁万余元

【时间】5月10日上午

【地点】新疆生产建设兵团农九师163团7连

【事件】用电不慎导致房屋和蔬菜大棚着火,放在家里的很多现金也被烧毁。菜农陈春生说:“这次火灾把我的两间房子和蔬菜大棚给烧了,烧毁了现金两万多元。”火灾是由于使用大棚保温电动草帘机时,电压负荷过大,导致房屋内电线短路而引发的。这件事提醒我们:一定要注意用电安全,掌握一些安全用电知识。

### 1. 家庭用电安全

#### (1) 居民住宅中安全用电

① 合理安装配电盘。要将配电盘安装在室外安全的地方,且其下切勿堆放柴草和衣物等易燃、可燃物品,以防保险丝熔化后炽热的熔珠掉落引燃物品。保险丝的选用要根据家庭最大用电量,不可随意更换粗保险丝或用铜丝、铁丝、铝丝代替。最好安装合格的空气开关或漏电保护装置,当用电量超负荷或发生人员触电等事故时可以及时切断电流。

② 正确使用电源线。家用电源线的主线至少应选用 $4\text{ mm}^2$ 以上的铜芯线、铝皮线或塑料护套线,在干燥的屋子里可以采用一般绝缘导线,而在潮湿的屋子里则要采用有保护层的绝缘导线,对经常移动的电气设备要采用质量好的软线。对于老化严重的电线应及时更换。

③ 合理布置电线。合理、规范布线,既美观又安全,能有效防止短路等现象的发生。如果电线采取明敷时,要防止绝缘层受损,可以选用质量好一点的电线;对于需要穿过墙壁的电线,为了防止绝缘层破损,应将硬塑料管砌于墙内,两端出口伸出墙面约 $1\text{ cm}$ 。

④ 正确使用家用电器。首先必须认真阅读电器使用说明书,留心注意事项和维护保养要求。对于空调、微波炉、电热水器和烘烤箱等家用电器一般不要频繁开关机,使用完毕后不仅要将其关闭,同时还应将电源插头拔下,有条件的最好安装单独的空气开关。对一些电容器耐压值不够的家用电器,在发热或受潮时会发生电容被击穿而导致烧毁的现象。如果发现温度异常,应断电检查,排除故障,并宜在线路中增设稳压装置。

⑤ 做好防火灭火工作。人离家或睡觉时,要检查电器是否断电。购置一个2千克以上的小型灭火器也是非常必要的,另外家里还应准备手电、绳子、毛巾等必备的防火逃生工具。一旦发生火灾,不要惊慌,先及时拉闸断电,并大声向四邻呼救,拨打火警电话119,同时,用水、湿棉被或平时预备的灭火器迅速灭火。如果火势太大,要适时避险,千万不要恋财,生命是最重要的,逃命要紧。

#### (2) 预防微波炉引发的火灾

① 忌使用封闭容器。加热液体时应使用广口容器,因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发,使容器内压力过高,易引起爆炸事故。在煎煮带壳食物时,也要事先用针或筷子将壳刺破,以免加热后引起爆裂、飞溅弄脏炉壁或溅出伤人。

② 忌油炸食品。因高温油飞溅而引起炉内起火时,切忌开门,而应先关闭电源,待火熄灭后再开门降温。





③ 忌长时间在微波炉前工作。开启微波炉后,人应远离微波炉或距离微波炉至少在 1 m 之外。

④ 炉内应经常保持清洁。在断开电源后,使用湿布与中性洗涤剂擦拭,不要冲洗,勿让水流入炉内电器中。

(3) 预防电褥子引发的火灾

① 看清使用的电压与家庭电源的电压是否一样。

② 不要弄湿电褥子,否则容易造成漏电。

③ 避免折断电热丝,以防造成短路。

④ 通电时间不能过长。

⑤ 普通型电褥子不要与热水袋等其他热源同时公用,以避免造成局部过热。

⑥ 电褥子使用完后要拔掉电源插头。

(4) 预防空调引发的火灾

① 空调开机前,应查看有无螺丝松动、风扇移位等,及时排除,防止意外。

② 空调应安装保护装置(如热熔断保护器等),万一发生故障,将熔断器断开,切断电源。

③ 使用空调时,应严格按照空调使用要求操作。

④ 空调的电度表和导线应留有足够的余量,并选择适当的电源保险丝,一旦过载,能及时切断电源。

⑤ 空调必须采用接地或接零保护,热态绝缘电阻不低于 2 MΩ 时才能使用。

⑥ 空调周围不得堆放易燃物品,窗帘不能搭在窗式空调上。

⑦ 人离开时,应将空调断电。

(5) 预防电视机引发的火灾

① 电视机要放在通风良好的地方,不要放在柜、橱中。如果要放在柜、橱中,柜、橱上应多开些孔洞(尤其是电视机散热孔的相应部位),以利于通风散热。

② 电视机不要靠近火炉、暖气管。连续收看时间不宜过长,一般连续收看 4~5 小时后应关机一段时间,高温季节尤其不宜长时间收看。

③ 看完电视后,要切断电源。

④ 在多雨季节,应注意电视机防潮,要防止液体漏入电视机。若长期不用,要每隔一段时间使用几小时。

⑤ 室外天线或共用天线要有防雷设施。避雷器要良好地接地,雷雨天尽量不用室外天线。

⑥ 电视机冒烟或发出焦味时,要立即关机。如果电视机起火,应先拔下电源插头,切断电源,然后用干粉灭火器灭火,没有灭火器时,可把棉被、棉毯盖在电视机上,隔绝空气,窒息灭火。切记不可用水浇,因为电视机此时温度较高,显像管骤然受冷会发生爆炸。

(6) 预防电冰箱引发的火灾

① 电冰箱内部不要存放化学危险品。如果必须存放,则容器要绝对密封,严防其泄漏。







② 保证电冰箱后部干燥通风,不要在电冰箱后面塞放可燃物;电冰箱的电源线不要与压缩机、冷凝器接触。

③ 电冰箱电气控制装备失灵时,要立即停机检查修理。要防止温控电气开关进水受潮。

④ 电冰箱断电后,至少 5 分钟后方可重新启动。

#### (7) 预防洗衣机引发的火灾

① 使用洗衣机前要接好电线,预防漏电触电。

② 洗衣前,应检查衣服口袋,是否有钥匙、小刀、硬币等物品,这些硬物不要放入洗衣机内。

③ 每次所洗衣物的量不要超过洗衣机的额定容量,否则由于负荷过重可能损坏电机。

④ 严禁把用汽油等易燃液体擦过的衣服立即放入洗衣机内洗涤,更不能为除去油污往洗衣机内倒汽油。

⑤ 经常检查电源引线的绝缘层是否完好,如果已经磨破、老化或有裂纹,要及时更换。经常检查洗衣机是否漏水,发现漏水应停止使用,尽快修理。洗衣机应放在比较干燥、通风的地方。

⑥ 接通电源后,如果电机不转,应立即断电,排除故障后再用。如果定时器、选择开关接触不良,应停止使用。

#### (8) 家用电器或线路着火后的扑救方法

① 立即关机,拔下电源插头或拉下总闸,如果发现电器着火冒烟,断电后,火即自行熄灭。

② 如果是导线绝缘体和电器外壳等可燃材料着火时,可用湿棉被等覆盖物封闭窒息灭火。

③ 不可直接泼水灭火,以防触电或电器爆炸伤人。

④ 家用电器发生火灾后未经修理不得接通电源使用,以免触电、发生火灾事故。

⑤ 在没有切断电源的情况下,千万不能试图用水或泡沫灭火器扑灭电器火灾,否则,扑救人员随时都有触电的危险。

## 2. 家庭用气安全

### (1) 使用煤气前的注意事项

使用煤气前必须注意是否有臭味,确认无漏气时再开火使用,并注意通风。

### (2) 判断煤气外泄的方式

① 嗅——家用煤气泄漏时会有臭味。

② 视——煤气外泄会使空气中形成雾状白烟。

③ 听——煤气外泄时会有“啞啞”的声音。

④ 触——手接近外泄的漏洞时,会有凉凉的感觉。

### (3) 做好可燃气体泄漏后的应急措施

① 当闻到家中有轻微可燃气体异味时,要进行仔细辨别和排除。如果确定是自己家有轻微泄漏,首先要立即开窗开门通风,降低泄漏出的可燃气体浓度,并关闭各截门和





阀门。

② 在开窗通风的同时,要保持泄漏区域内电气设备的原有状态,避免开关电器,以防引起爆炸,如开灯(不论是拉线式还是按钮式)、开排风扇、开抽油烟机和打电话(不论是座机还是手机)等,以免产生电火花和电弧,引燃和引爆可燃气体。

③ 经检查发现不是因燃器用具的开关未关闭或软管破损等明显原因造成的可燃气体泄漏,就要立即通知物业部门进行检修。

④ 如果是刚回家就闻到非常浓的可燃气异味,要迅速大声呼喊,用最快方式通知邻居“有可燃气体泄漏了”,好让大家熄灭明火,不要开关电器。同时,要离开泄漏区,在可燃气体浓度较低的地方迅速拨打 119。

#### (4) 燃气罐着火后的应对措施

燃气罐一旦着火,要用浸湿的被褥、衣物捂盖灭火,并迅速关闭阀门。

### 3. 家庭用火安全

#### (1) 油锅着火后的应对措施

油锅着火,不能泼水灭火,应关闭炉灶燃气阀门,直接盖上锅盖或用湿抹布覆盖,令火窒息,还可向锅内放入切好的蔬菜冷却灭火。

#### (2) 冬季取暖防火的注意事项

使用电热毯取暖时应注意 4 点。①购买正规厂家的电热毯,在购买中要把好质量关。②在使用时,电热毯应平铺在床单或薄的褥子下面,绝不能折叠起来使用。大多数电热毯通电 30 分钟后温度就会上升到 38℃ 左右,这时应该将调温开关拨到低温挡或关掉电源。③不能将电热毯铺在有尖锐突起的物体上使用。④湿的或脏的电热毯不能用手揉搓,否则会损伤电热线的绝缘层或折断电热线,应该用软毛刷蘸水洗刷,晾干后使用。

#### (3) 家庭装修应注意的防火措施

① 尽量避免将木质材料做大面积使用。

② 尽量多采用防火的材料。例如,顶棚可选取石膏板、石棉板等防火、阻燃、质轻、防潮的材料。

③ 电线及与之配套使用的插座、开关等,应选用经国家检测合格的产品,千万不要图便宜随意买来使用。

④ 装修时保持施工现场通风;可燃、易燃材料与着火源保持距离;电气线路应能满足日常最大用电负荷。

#### (4) 燃放烟花爆竹的注意事项

烟花爆竹一旦被火点燃,有的会腾空而起,爆出火星;有的会喷出几丈高的火焰,散发出五彩缤纷的火花。如果燃放烟花爆竹的位置或方法不当,就会引发火灾。

① 不要在公共场所、加油站等地燃放。

② 不要在阳台、室内燃放。

③ 烟花爆竹不放在靠近火源、热源、电源的地方。

④ 小孩要在大人的看管下燃放。





⑤ 掌握正确的燃放方法,燃放后对现场要进行检查清理,消除火险隐患。

⑥ 不能斜着放或横着放。

#### (5) 点蚊香时的注意事项

① 点燃的蚊香要放在远离窗帘、蚊帐、床单、衣服等可燃物的地面上。如果将点燃的蚊香放在窗台等较高的地方,若被大风吹倒落到可燃物上就会起火。

② 点蚊香时,一定要把蚊香固定在专用的铁架上,切忌把点燃的蚊香放在可燃物上。蚊香具有很强的阴燃能力,点燃后虽然没有火焰,但能持续燃烧。蚊香燃烧时,其温度可达700℃左右,这种温度大大超过木材、纸张及棉、麻、化纤织物等可燃物的燃点。如果将点燃的蚊香放在上述可燃物上,就会引起燃烧。

③ 在工作的地方,如果人员要离开,一定要把蚊香熄灭,以免留下隐患。

#### (6) 制定防火应急预案

① 脑子里要有一张清单,对房间里的一切可能逃生的出口,如门、窗、天窗、阳台等了如指掌。

② 平时了解门锁结构和怎样开窗户。在危急关头,可以用椅子或其他坚硬的东西砸碎窗户的玻璃。

③ 应牢记的逃生规则有这样五点。一是睡觉时把卧室门关好,这样可以抵御热浪和浓烟的侵入。假如必须从一个房间跑到另外一个房间方能逃生,到另一房间后应随手关门。二是在开门之前先摸一下门,如果门已发热或有烟从门缝进来,切不可开门,应准备第二条逃生路线。假如门不热,也只能慢慢打开少许并迅速通过,并随手关门。三是假如出口通道充满浓烟,没有其他路线可走,可贴近地面,匍匐前进通过浓烟区。四是不要为穿衣服和取贵重物品而浪费时间。五是一旦到达家庭集合地点,要马上清点人数。同时,不要让任何人重返屋内,寻找和救人工作最好由专业消防人员去做。



思考

同学们,我们应如何增加家庭防火知识?将上面所讲的知识点和你家庭成员平时的行为习惯进行对比,分析家里有哪些需要改进的地方。

### (四) 学校消防安全常识



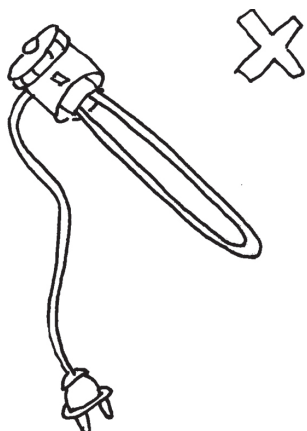
新闻链接

2008年11月14日早晨6时10分左右,上海商学院徐汇校区一学生宿舍楼发生火灾,火势迅速蔓延导致烟火过大,4名女生在消防队员赶到之前从6楼宿舍阳台跳楼逃生,不幸全部遇难。火灾事故原因是,她们夜里使用“热得快”时,赶上学校统一拉闸断电,于是忘记将其插头从电源中拔出,第二天早晨校方恢复供电时,“热得快”干烧,导致失火。





### 中央民族大学——上千女生疏散



2008年5月5日,中央民族大学28号楼6层S0601女生宿舍发生火灾,着火后楼内到处弥漫着浓烟,楼层能见度更是不足10米。着火的宿舍楼可容纳学生3000余人。火灾发生时大部分学生都在楼内,所幸消防员及时赶到将他们紧急疏散,才没有造成人员伤亡。宿舍最初起火部位为物品摆放架上的接线板,当时该接线板插着两台可充电台灯,以及引出的另一接线板。该接线板部位因电器插头连接不规范,且长时间充电造成电器线路发生短路,火花

引燃附近的布帘等可燃物蔓延向上造成火灾。事发后,校方在该宿舍楼进行检查,发现1300余件违规使用的电器,其中最易引发火灾的“热得快”有30件。

### 东北师范大学——500学生被困

2007年1月11日,东北师范大学研究生宿舍2舍一楼发生火灾,浓烟将11层高的整个宿舍笼罩,楼上百余个寝室的500余名学生被困。在浓烟的威胁下,大部分学生采取用湿毛巾捂住口鼻、弯腰逃生等方式自救,但仍有个别学生因受不了浓烟的熏呛做出要跳楼的举动。危急时刻,在消防队员的制止下,这几名学生最终被送至安全地带。最终,大火被扑灭,被困的500余名学生被成功疏散到安全地带。最后查明引发火灾的起因是该宿舍楼一楼的干洗店内的干洗机旁边的一堆衣物。

#### 1. 校园防火常识

① 严格执行《中华人民共和国消防法》。按规定规范自己的行为,严防各类火灾事故发生。

② 遵守学校消防规定。不要私自在教室、宿舍等活动场所乱拉电线,禁止使用电炉子、热得快、电吹风、电热杯等电器。

③ 禁止吸烟,使用过的废纸及时清扫,以免引发火灾。

④ 室内严禁存放易燃易爆物品。

⑤ 不要在蚊帐内点蜡烛看书;室内照明灯要做到人离开灯灭。

#### 2. 学生宿舍防火

① 自觉遵守宿舍安全管理规定,做到不乱拉乱接电线,不吸烟等。

② 禁止使用电炉子、电暖器、电饭锅、电热杯等电器。

③ 禁止在宿舍使用明火。





- ④ 禁止将易燃易爆物品带进宿舍。
- ⑤ 禁止在宿舍内焚烧废纸和其他杂物。
- ⑥ 发现安全隐患及时向管理人员或有关部门报告。
- ⑦ 爱护消防设施,不将灭火器材随意移动或挪作他用等。
- ⑧ 禁止离开宿舍时不关电源。

### 3. 教室、实验室防火

在教室、实验室时,一定要严格遵守各项安全管理规定、安全操作规程和有关制度。使用仪器设备前,应认真检查电源、管线、火源、辅助仪器设备等情况,如放置是否妥当,对操作过程是否清楚等,做好准备工作以后再进行操作。使用完毕后应认真进行清理。尤其涉及使用易燃易爆危险品时,一定要注意防火安全规定,按照规定一丝不苟地进行操作,用后剩余的化学试剂,应送规定的安全地点存放。

### 4. 树林草坪防火

学校的树林草坪等植被不仅美化环境、净化空气,还能起到防风固沙、涵养水源、调节气候、维持生态平衡等作用。由于杂草多,枯草、枯枝、残叶、树皮等都可成为引火物,如油松、侧柏、落叶松、桦树等树的树皮中含有油脂,容易燃烧。一旦发生火灾,蔓延会很快,而且常常会带来巨大损失。因此,在树林草坪处,更要注意防火,要遵守有关消防法规,做到不使用明火,不做容易引发火灾的游戏;不吸烟;一旦发现火灾隐患要及时向有关部门报告;秋冬季节尤其要注意防火。



思考

请查找你所在的校园存在哪些安全隐患? 学校住校生宿舍对于防火的规定有哪些? 还有哪些需要完善的方面?

## (五) 公共场所火灾的逃生常识



新闻链接

2000年12月25日20时,河南省洛阳市东都歌舞厅发生火灾。由于4个疏散楼梯与其他楼层直接相通,中间未按要求设置防火门,致使大量有毒烟气迅速扩散到整个大楼内。该商厦有关人员还盲目拉闸断电,楼内又未设置消防应急照明设施和紧急疏散标志,整栋大楼漆黑一片。最后,火灾造成了309人死亡,7人受伤,直接财产损失275.3万元。事后经过调查了解发现,几名幸存者就是因为事故发生时沉着冷静,想方设法逃生,才幸免遇难。其中两名幸存者情急之下跑进厕所,紧闭厕所门,堵住了浓烟侵入,后得以获救。还有4名幸存者发现着火后,迅速躲进一间KTV包房,并拽掉墙上的空调管子,通过管子的空洞使室外空气进入,得以生存。







该歌舞厅虽然有4个出口,但火灾发生当晚,除1个出口能出入外,其余3个出口全部被铁栅栏门封死。在没有应急照明和安全疏散指示标志的情况下,大量火场逃生人员拼命往外跑,现场乱作一团,很多人因逃避不及而丧生。



### 身边的事

#### 俄罗斯人民友谊大学——41名外国留学生死亡,近200人受伤

2003年11月24日凌晨,位于莫斯科城区西南部的俄罗斯人民友谊大学6号学生宿舍楼发生火灾,造成41名外国留学生死亡,近200人受伤。其中有我国留学生11人死亡,46人受伤。有几个我国留学生就是在火灾时想乘电梯下楼逃生,结果被困在电梯内活活呛死。

公共场所火灾逃生常识如下。

① 了解和熟悉环境。进入影院、商场、宾馆、歌舞厅等公共场所时,要观察安全出口、灭火器的位置,并注意查看安全疏散指示标志,了解紧急救生路线。一旦发生火灾,可及时疏散和灭火。

② 迅速撤离。一旦听到火灾警报或意识到自己被火围困,要立即想法撤离。

③ 保护呼吸系统。逃生时可用毛巾或餐巾布、口罩、衣服等将口捂严,否则会有中毒和被热空气灼伤呼吸系统软组织窒息致死的危险。

④ 通道疏散,如疏散楼梯、消防电梯、室外疏散楼梯等。也可考虑利用窗户、阳台、屋顶、避雷线、落水管等脱险。

⑤ 绳索滑行。用结实的绳子将窗帘、被褥等撕成条、拧成绳,用水沾湿后将其拴在牢固的暖气管道、窗框、床架上,被困人员逐个顺绳索滑到下一楼层或地面。

⑥ 低层跳离,适用于二层楼。跳前先向地面扔一些棉被、枕头、床垫、大衣等柔软物品,以便“软着陆”。然后用手扒住窗户,身体下垂,自然下滑,以缩短跳落高度。

⑦ 借助器材。常用的有缓降器、救生袋、网、气垫、软梯、滑台、导向绳、救生舷梯等。

⑧ 暂时避难。在无路逃生的情况下,可利用卫生间等暂时避难。避难时,要用水喷把房间内一切可燃物淋湿,以延长时间。在暂时避难期间,要主动与外界联系,以便尽早获救。

⑨ 利用标志引导脱险。在公共场所的墙上、顶棚上、门上、转弯处都设置“太平门”“紧急出口”“安全通道”“火警电话”和逃生方向箭头等标志,被困人员应按标志指示方向顺序逃离。

⑩ 利人利己。遇到不顾他人死活的行为和前拥后挤的现象,要坚决制止。只有有序地迅速疏散,才能最大限度地减少人员伤亡。

#### 特别提示:

① 火灾袭来时要迅速逃生,不要贪恋财物。

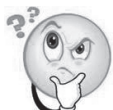
② 平时要了解掌握火灾逃生的基本方法,熟悉逃生路线。

③ 受到火势威胁时,要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等,向安全出口方向冲出去。





- ④ 穿过浓烟逃生时,要尽量使身体贴近地面,并用湿毛巾捂住口鼻。
- ⑤ 身上着火,千万不要奔跑,可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。
- ⑥ 遇火灾时不可乘坐电梯,要向安全出口方向逃生。
- ⑦ 室外着火,门已发烫时,千万不要开门,以防大火窜入室内。要用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗,并泼水降温。
- ⑧ 如果所有逃生线路均被大火封锁,要立即退回室内,用打手电筒、挥舞衣物、呼喊等方式向窗外发送求救信号,等待救援。



思考

同学们,在这一篇中你们学会了哪些逃生常识?在遇到火灾时会注意哪些事项?



微课天地



正确灭火



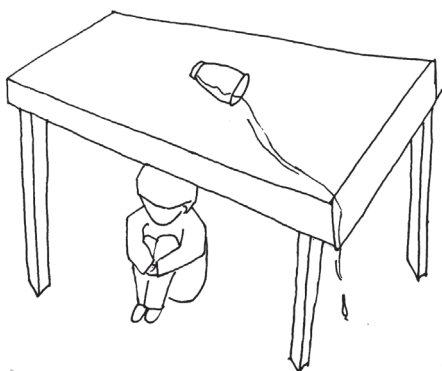
火灾逃生八招



# 突发公共事件的应对

——公共安全篇

## 一、突发公共事件认知



突发公共事件是指突然发生,造成或可能造成重大人员伤亡、财产损失、生态环境破坏和严重社会危害,危及公共安全的紧急事件。其突发性非常强,以人员伤亡、财产损失为标志,包括直接损害和间接损害,还体现在对社会心理和个人心理造成的破坏性冲击,进而渗透到社会生活的各个层面上。

在整个人类文明进程中,突发公共事件从未停止过,只有通过共同努力,才能最大限度地降低发生的频率和次数,减轻其危害程度及其对人类造成的负面影响。从突发公共事件的概念中可以看出,其所涵盖的范围比较广泛,造成的危害或潜在危害比较严重,且其及其导致的公共危机,是我们无法避免的,是社会生活的组成部分。这就迫使我们必须正视并采取措施积极应对,以保证人类社会健康、正常地运转。突发公共事件有以下类型。

### (一) 自然灾害

以自然事件或力量为主因,造成生命伤亡或人类社会财产损失的事件,称为自然灾害。自然灾害是自然界物质运动变化的结果。并不是所有的自然现象都会给人类带来难以承受的结果,因此,自然灾害的一个重要属性是:给一个地域、社会带来损失,并且依靠本地区、本地区的社会力量,短时期内难以恢复正常秩序。自然灾害根据其形成的物理过程不同而具有不同的特点,其影响及防灾救灾的要求也是不同的。

#### 1. 突发性自然灾害

有些自然灾害,当致灾因子的变化超过一定强度时,会在几天、几小时甚至几分、几秒钟内表现为灾害行为,如地震、洪水、飓风、风暴潮、冰雹、海啸等,这类灾害称为突发性自然灾害。虽然旱灾、农作物和森林的病虫、鼠害、蝗灾等要几个月时间才成灾,但是灾害的形成和结束仍然比较快速、明显,因此将它们也列为突发性自然灾害。



## 2. 缓发性自然灾害

一些自然灾害是在致灾因子长期影响下逐渐成灾的,如土地沙漠化、水土流失、环境恶化、全球变暖等,这类自然灾害通常要几年甚至更长的时间才成灾,因此称为缓发性自然灾害。缓发性自然灾害的影响面积比较大、持续时间比较长,虽然发展缓慢,但如果不及时防治,同样能造成十分巨大的经济损失并危害人类的身体健康。随着世界人口尤其是发展中国家的城市化进程加快,城市灾害越来越严重,城市抗灾能力却越来越脆弱。自然灾害所带来的损失比国内生产总值(GDP)增长得还要快。

### (二) 事故灾难

事故是由人引起的意外损失或灾祸,即不希望发生的事件。事故灾难指的是具有灾难性后果的事故,是人类从事社会生产、生活时发生直接由人类生产、生活引发的、违反人们意志的、迫使活动暂时或永久停止,并且造成大量的人员伤亡、经济损失或环境污染的意外事件。根据发生场所和发生机理的不同,影响公共安全的事事故灾难大体可分为以下4类。

- ① 群体性意外事故,如在公共场所举办大型活动时发生拥挤踩踏事故、破坏事故。
- ② 火灾爆炸事故,如非生产过程产生的火灾和爆炸。
- ③ 生产性事故,如泄漏事故、生产事故、设备事故、质量事故。
- ④ 生活性事故,如交通事故、社区安全事故、环境污染事故。

目前,我国的安全生产状况不容乐观:一些已依法关闭取缔的不具备安全生产条件的单位死灰复燃,变相非法生产,使安全生产执法、治理难度增加;待就业队伍不断扩大也加大了安全培训工作量;经济增长速度加快,能源、原材料及交通运输市场需求增加,如煤矿等企业扩大规模、盲目超产的冲动趋于强烈,治理“三超”“三违”等工作任务将会更加艰巨;大量基建项目集中进入开工建设、试车投产阶段,各类建设工程、新投产项目的隐患排查治理和安全监管任务繁重。

### (三) 社会安全事件

社会安全主要是指在社会领域的安全需求及满足。社会矛盾和社会问题积累到一定程度时,就会形成诸如游行示威、罢工罢课、抗议等集体性社会安全问题或抢劫、投毒、纵火等个体性社会安全问题。我国目前正处于社会转型期,因此,社会安全事件发生频率增多。目前,影响公共安全的社会安全事件主要包括恐怖袭击事件、人为的违法犯罪行为、社会群体性事件和其他破坏性事件等。人为的违法犯罪行为主要表现为一种突发事件。危害公共安全的爆炸事件既有因个人恩怨和发泄不满等报复他人、报复社会实施爆炸的,也有利用爆炸进行敲诈勒索的。例如,钉子户抗拒拆迁采取的自杀行为,表面上是报复商家,实质上是对社会的不满。爆炸对象既有为富不仁的个体、商家和一些党政机关、国家干部,也有大型商场、车站、电影院,公共汽车和居民住宅区等人员密集的公共场所和无辜群众,社会影响和危害都十分严重。社会群体性事件既有因经济利益引发的,又有因宗教、民族问题引发的,呈现出数量多、规模大,行业广泛和处理难度加大的特点,应引起政府机构的重视。





## 二、突发公共事件的应对措施

### (一) 踩踏事故及其防范



#### 新闻链接

2008年11月8日,沙特阿拉伯朝觐活动正式开始,12日是活动的最后一天。据沙特阿拉伯内政部估计,来自世界各地的250多万穆斯林参加了朝觐活动。12日中午,大量朝觐者从麦加圣地投石驱邪桥东面的入口处涌进投石驱邪桥地带,急于在投石驱邪桥进行投石驱邪的宗教仪式,同时还有许多运送朝觐者行李的大型运输车跟随而进。行进途中,行李车上的大量行李从车上翻落到道路上,造成道路堵塞,后面成千上万的朝觐者不知前面发生的情况,继续向前涌动,于是发生了拥挤踩踏事件,造成362人死亡,其中包括4名中国朝觐者。

通常,踩踏事故是一种在很短的时间内,因为某种突发原因,在人员集中的场所内引起的情绪亢奋、行动过激、人群大量聚集的失控现象。在日常生活中,同学们难免会遇到拥挤情形。当我们遇到此情形时应保持冷静、沉着应对,谨防发生人身伤害。公共场所发生人群拥挤踩踏事故是非常危险的,当身处这样的环境时,一定要提高安全防范意识。在行进的人群中,如果前面有人摔倒,而后面不知情的人继续向前行进的话,那么极易出现像多米诺骨牌一样连锁倒地的拥挤踩踏现象。

为此,专家分析认为,在人多拥挤的地方发生踩踏事故的原因有多种。一般来讲,当人群因恐慌、愤怒、兴奋而情绪激动失去理智时,危险往往容易发生。此时,如果你正好置身在这样的环境时,就极有可能受到伤害。在一些现实的案例中,许多伤亡者都是在刚刚意识到危险时就被拥挤的人群踩在脚下,因此如何判别危险,怎样离开危险境地,如何在险境中进行自我保护,就显得非常重要。



#### 身边的事

2014年12月31日23时35分,正值跨年夜活动,很多游客市民聚集在上海外滩准备迎接新年的到来。突然,在外滩陈毅广场东南角通往黄浦江观景平台的人行通道阶梯处底部,有人失衡跌倒,继而引发多人摔倒、叠压,致使踩踏事件发生,最终造成36人死亡,49人受伤。

#### 1. 预防踩踏事件发生的方法

① 处于拥挤状态时,前面的人一旦发生突发状况,如跌倒,一定要在第一时间大声呼喊,尽快让后面的人群知道发生了什么事。







② 发觉拥挤的人群向自己行进的方向拥来时,应该马上避到一旁,但是不要奔跑,以免摔倒,如果此时身边有孩子,应尽快把孩子抱起来。

③ 如果路边有商店、咖啡馆等可以暂时躲避的地方,应迅速进入,避开人流,但尽量不要逆着人流行进。

## 2. 危急时刻的应对

① 在拥挤的人群中,一定要时时保持警惕,不要总是被好奇心理所驱使。当面对惊慌失措的人群时,更要保持自己情绪稳定,不要被别人感染,惊慌只会使情况更糟。

② 如果已被裹挟至人群中时,切记要和大多数人的行进方向保持一致,不要试图超过别人,更不能逆行,要听从指挥人员的口令行事。同时,应发扬团队精神,因为组织纪律性在灾难面前非常重要,专家指出,保持镇定是个人逃生的前提,服从大局是集体逃生的关键。

③ 如果出现拥挤踩踏现象,应赶快拨打 110 或 120 等,寻求帮助。



## (二) 建筑物倒塌事故及其防范

建筑物倒塌大都是由洪灾、雪灾、火灾、地震及年久失修、建筑维护不当所引起的,还有一些是由于建设单位在建筑时偷工减料所引起的。预防此类安全事故的发生是我们所要学习的。

### 1. 事故的预防

- ① 坚决杜绝在危房里及其周围活动。
- ② 加强对危房及围墙安全隐患的排查,认真整改,及时维修,设立警示标志。
- ③ 加强对安全知识的全面学习。
- ④ 加强对施工人员和建筑人员的监督管理。

### 2. 如何在坍塌的建筑物中进行自救

- ① 要非常小心地移动身体,以防更大的碎块砸到自己身上。这时候,冷静尤为重要。
- ② 要护住口鼻,以防粉尘污染。
- ③ 如果身边刚好有水管、煤气管道,就敲响这些管道,这样救援人员会更容易地发现你。
- ④ 假使被困地与地面接近,等到救援人员通过时要大声呼救。

总之,如果被困,一定要意志坚定,相信自己可以得救。面对灾难时,信念很重要。

### 3. 逃生的诀窍

- ① 大多数情况下,在建筑物倒塌时,躲在像桌子、汽车等物体下面的人会被压死。
- ② 猫、狗和婴儿的身体一般会自然地弯曲成胎儿的姿势,这是一种自然的求生本能。这种姿势可以让人在一个更小的空间中生存下来。

- ③ 木制的建筑物是最安全的。木制的建筑物倒塌后会给人留下很大的生存概率,木头





有弹性,而且密度低,倒塌重量也就小。砖制建筑物倒塌时会散落成零碎的砖块,这往往会造成很多伤害,但是却不会像混凝土建筑物那样压碎人的身体。

④ 如果发生坍塌时正躺在床上,那么只要滚到床下就可以了,因为床的周围会存在安全的生存空间。

⑤ 如果坍塌发生时,无法从门或窗户逃脱,那么在靠近沙发或较大椅子的地方躺下并将身体弯曲成胎儿的姿势。

⑥ 大多数情况下,建筑物倒塌时,躲在门下面的人都会遇难,为什么? 如果站在门的下面,当门的旁柱向前或向后倒下时,人就会被落下的屋顶压倒;如果旁柱向侧面倒下的话,人就会被砍伤,无论哪种情况,都会必死无疑。



⑦ 千万不要靠近楼梯。楼梯是建筑物中最容易毁坏的部分,而且地震时,楼梯与建筑物摇晃的频率不同,因此两者之间会不断发生个别碰撞,直到楼梯倒塌。在楼梯附近的人会被掉落的楼梯阶严重砍伤。

⑧ 可能的话,要尽量靠近建筑物的外墙或外墙的外面。待在建筑物的外面比在里面要好。当地震时,人距离建筑物的外围越远,逃脱路线被堵住的可能性就越大。

⑨ 当位于上层的公路大桥倒塌时,下层公路大桥上的汽车中的人会被压到。1989年美国旧金山地震的遇难者就有在这种情况下死去的。如果他们当时能够从汽车中出来,坐在或躺在靠近他们汽车的地方,也许就能存活下来。每个汽车的周围都有3英尺高的生存空间。

⑩ 纸是不会被挤压变形的,因此,地震时,在纸堆周围存在很大的生存空间。在倒塌的建筑物中,人可以利用纸堆来保护自己不被压伤。



### (三) 突发公共卫生事件及其防范

突发公共卫生事件是指突然发生的对社会公众健康造成或可能造成严重损害的重大传染病疫情、不明原因的群体性疾病、重大食物中毒和职业中毒,以及其他影响公众健康的事件。

突发公共卫生事件的特征如下。

#### 1. 成因的多样性

许多突发公共卫生事件与自然灾害有关,如地震、水灾、火灾等。地震后最重要的是不会引起新的、大的疫情,要做到大灾之后无大疫是很有难度的。突发公共卫生事件与事故灾害也密切相关,如环境的污染、生态的破坏、交通事故等。社会安全事件也是形成突发公共卫生事件的一个重要原因,如生物恐怖等。另外,还有动物疫情、致病微生物、药品危险、





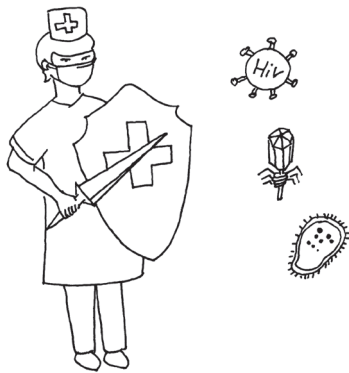
食物中毒、职业危害等。

## 2. 分布的差异性

在时间分布差异上,不同的季节,传染病的发病率也会不同,如传染性非典型肺炎(SARS)往往引发在冬、春季,肠道传染病则多引发在夏季。分布的差异性还表现在空间分布差异上,即传染病的区域分布不一样,如我国南方和北方的传染病就不一样。此外,还有人群的分布差异等。

## 3. 传播的广泛性

尤其是当前我们正处在全球化时代,传染病可以通过现代交通工具跨国流动,而一旦传播,就会成为全球性的传播。另外,传染病一旦具备了3个基本流通环节,即传染源、传播途径和易感人群,就可能进行国界的广泛传播。



## 4. 危害的复杂性

也就是说,重大的突发公共卫生事件不但对人的健康有影响,而且对环境、经济、政治都有很大的影响。例如,SARS,尽管患病的人数不是最多,但对我国造成的经济损失确实很大。

## 5. 治理的综合性

治理需要4个方面的结合:第一是技术层面和价值层面相结合,不但要有一定的先进技术,还要有一定的投入;第二是直接的任务和间接的任务相结合,它即是直接的愿望也是间接的社会任务,因此要结合起来;第三是责任部门和其他的部门相结合;第四是国际和国内相结合。只有通过综合的治理,才能使突发公共卫生事件得到很好的治理。另外,在解决治理突发公共卫生事件时,还要注意解决一些深层次的问题,如社会体制、机制的问题,工作效能的问题,以及人群素质的问题。

## 6. 新型突生公共卫生事件不断产生

例如,1985年以来,艾滋病的发病率不断提高。2003年,非典疫情引起了人们的恐慌。近年来,人禽流感疫情使人们谈禽色变。猪链球菌病、手足口病等都在威胁着人们的健康。

## 7. 种类的多样性

引起突发公共卫生事件的因素多种多样,如生物因素,自然灾害,食品、药品安全事件,各种事故灾难等。

## 8. 食源性疾病和食物中毒的问题比较严重

例如,1988年上海甲肝疫情暴发;1999年宁夏沙门氏菌污染食物中毒;2001年苏皖地区肠出血性大肠杆菌食物中毒;2002年南京毒鼠强中毒;2004年劣质奶粉事件,等等。以上事件都属于食源性疾病和食物中毒引起的卫生事件。

## 9. 频繁发生

突发公共卫生事件的频繁发生,与公共卫生的建设及投入都有关。公共卫生事业经费





投入不足,忽视对生态的保护,有毒有害物质滥用及管理不善,都会使突发公共卫生事件频繁发生。

#### 10. 危害严重

突发公共卫生事件不但影响我们的健康,还影响社会的稳定、经济的发展。



# 了解急救常识，防患于未然

——急救安全篇

## 一、掌握急救常识的重要性



2014 年最后一天的深夜,上海外滩陈毅广场发生了令人痛心的踩踏事件,造成 36 人死亡,49 人受伤。

2015 年 1 月 2 日凌晨,上海市政府新闻办公室发布了上海踩踏事件首批 32 位遇难者名单。在这份名单里有 21 名女性,11 名男性,平均年龄 22 岁。其中,年龄最大的 37 岁,年龄最小的仅 12 岁。

陈毅广场是上海著名景点,有 5 000 m<sup>2</sup>,当天这里的人流非常密集,几乎无法转身。和它连接的外滩观景平台 30 m 宽,1 500 m 长,比广场高出三四米。游人从广场到观景台要上一个台阶,台阶共 17 级,宽约 5 m。当天晚上 23 点 35 分左右,就在这个台阶上,从观景台下行的人群和从陈毅广场准备登上观景台的人群挤在一起,人数多达数百人。

拥挤中,有人摔倒在地。随后的 5 分钟,先后有不少游人被挤倒,场面完全不受控制,踩踏事件发生。

而此时,外围的人群并不知道台阶上已经发生踩踏,还在继续向中间涌动,致使拥挤踩踏现象愈发严重,很多人被压在地下起不了身。

越来越多的人跌倒在地,情况愈发危险,拥挤的人群中不断发出呼救声和惨叫声,







焦急的人们开始一起大喊。正在周围执勤的民警和交警迅速赶到了现场。与此同时,通过街面视频监控录像,上海市公安局黄浦分局指挥中心也发现了险情,紧急调配了500名警力增援。

23点50分左右,伤员被陆续转移到南京外滩的路口,民警手拉手组成一个安全岛,让伤员能够平躺下来,并开辟应急通道,组织警车、救护车将伤员送往医院救治,不少市民也加入到了对伤员的急救行列当中。

几十个年轻的生命就此终结,让人扼腕,让人痛心。这一事故提醒我们,对于人流高度聚集的场所,做好风险控制预案,做好人员疏散方案,维护好现场秩序,未雨绸缪,才能避免类似悲剧的发生。

## 二、校园安全防范中存在的问题

从近几年来校园发生的安全事故来看,许多学校在安全问题上还存在很多问题,主要有以下几点。

### (一) 学校安全责任意识不强, 缺乏有效的管理机制

目前,学校的工作还是重在以教学为中心,以学生的考试成绩为追求,没有视安全工作为学校工作中的头等大事,平时对安全防范工作麻痹大意,一旦遇到突发事件,手足无措,贻误时机,造成了更大的损失。具体表现在一部分学校对国家有关安全的法律、法规和方针政策的宣传、教育不够,安全工作没有做到制度化、规范化。安全教育的宗旨仅限于学生在校期间平安无事,安全教育的形式仅限于苦口婆心的说教,或是漫无边际的恐吓。“不准”“严禁”充斥我们安全教育的所有内容,“为什么”“怎么办”却鲜有指导。

### (二) 教师的安全观念淡薄, 存侥幸心理

一些教师“依法执教”“以德执教”的观念淡薄,没有自觉遵守国家有关安全的法律、法规,不能认真履行安全教育职责。

### (三) 学生缺乏积极防范意识

许多学生连最起码的自救、自护知识和基本技能都没有掌握,更谈不上野外生存、紧急避险能力了。结果是在学校基本无事,一出校门却险象环生,犹如漂浮在风口浪尖的小舟,随时都有倾覆的危险。

### (四) 学校教育与家庭教育的严重隔离

时下,“工作疲惫,没时间,家长素质低……”成了一部分教师口中堂而皇之的理由。渐渐的,学校与学生家长之间仿佛横跨了天堑,沟通越来越少,隔膜越来越厚,有关学生安全方面的对话也越来越少。结果是学校教育与家庭教育彼此隔绝,有时相互产生矛盾,形成对立或对峙的局面。





### （五）校园安全文化建设的空缺

学校为了追求教学质量,许多校园文化活动被无情地挤占、取消,本来应该是学生快乐天堂的校园变成了泯灭个性的牢笼。他们的各种情绪障碍无法排解,各种行为问题无人及时引导,时间长了,就会产生各种病态情绪和病态人格。

## 三、常用的急救常识

### （一）心肺复苏法

在日常生活中,总有可能遇到身边有人出现心跳骤停的紧急情况。掌握心肺复苏法,可以在等待救护车来的这段时间很好地开展急救行动,为挽救生命争分夺秒。

施救方法具体如下。

#### 1. 先判断患者意识

大声呼叫或摇动患者,看是否有反应;凑近患者的鼻子、嘴边,感受是否有呼吸;摸患者的颈动脉,看是否有搏动,切记不可同时触摸两侧颈动脉,容易发生危险。



#### 2. 开放气道

将患者置于平躺的仰卧位,昏迷的人常常会因舌后坠而造成气道堵塞,这时施救人员要跪在患者身体的一侧,一只手按住其额头向下压,另一只手托起其下巴向上抬,标准是下颌与耳垂的连线垂直于地平线,这样就说明气道已经被打开。





### 3. 人工呼吸

若患者无呼吸,应立即进行口对口人工呼吸2次,然后摸颈动脉,如果能感觉到搏动,那么仅做人工呼吸即可。

**特别提示:** 最好能找一块干净的纱布或手巾,盖在患者的口部,防止细菌感染。施救者一只手捏住患者的鼻子,大口吸气,屏住,迅速俯身,用嘴包住患者的嘴,快速将气体吹入。与此同时,施救者的眼睛须观察患者的胸廓是否因气体的灌入而扩张。吹完气后,松开捏着鼻子的手,让气体呼出,这样就完成了一次呼吸过程。每分钟应平均完成12次人工呼吸。



### 4. 胸外心脏按压

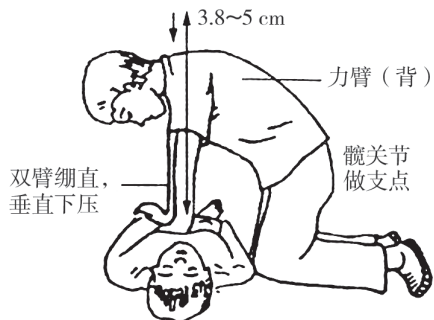
如果患者已经没有脉搏,或者人工呼吸进行一分钟后还是没有效果,则须进行胸外心脏按压。

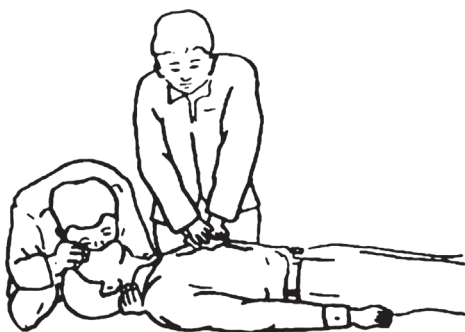
**特别提示:** 施救者要先找到按压的部位,然后沿着最下缘的两侧肋骨从下往身体中间摸到交接点,即剑突,以剑突为点向上在胸骨上定出两横指的位置,也就是胸骨的中下1/3交界线处,这里就是按压点。施救者以一只手叠放于另一只手手背上,十指交叉,将手掌根部置于按压点,依靠上半身的力量垂直向下压,胸骨的下陷距离为四五厘米,双手臂必须伸直,不能弯曲,压下后迅速抬起,频率控制在每分钟80~100次。按压时必须控制力道,不可

太过用力,因为力道太大容易引起肋骨骨折,从而造成肋骨刺破心、肺、肝、脾等重要脏器。如果患者是老年人,其骨质本身就脆,更要加倍注意。

### 5. 单人施救和双人施救的比例

单人施救时,每做15次人工呼吸,就做2次胸外心脏按压;双人施救时,是每做10次人工呼吸,就做2次胸外心脏按压。





#### 6. 停止心肺复苏的指证

在施救的同时也要时刻观察患者的生命体征。触摸患者的手足,若温度有所回升,则进一步触摸颈动脉,发现有搏动时即可停止使用心肺复苏法,尽快把患者送往医院进行进一步的治疗。



#### (二) 人工呼吸法

一个人呼吸停止后 2~4 分钟内便会死亡,在这种情况下,如果对患者实行口对口的人工呼吸,将有起死回生的可能。人工呼吸的方法很多,如口对口吹气法、俯卧压背法、仰卧压胸法等,但以口对口吹气式人工呼吸最为方便和有效。



捏鼻掰嘴



紧贴吹气



放松呼气





### 1. 口对口或（鼻）吹气法

此法操作简便,容易掌握,而且气体的交换量大,接近或等于正常人呼吸的气体量,对大人、小孩效果都很好。

#### 操作方法:

1) 患者取仰卧位,即胸腹朝天,颈后部(注意:不是头后部)垫一软枕,使其头尽量后仰。

2) 施救者站在患者头部的一侧,深吸一口气,对着患者的口(两嘴要对紧,不要漏气)将气吹入。为使空气不从鼻孔漏出,此时可用一只手将患者的鼻孔捏住。在患者胸廓扩张后,即停止吹气,让病人胸廓自行回缩,呼出空气。这样每分钟进行 14~16 次。如果患者口腔有严重外伤或牙关紧闭时,可对其鼻孔吹气(必须堵住口),即为口对鼻吹气。

施救者吹气力量的多少,依患者的具体情况而定。如果患者为成人,每次吹气量应为 800~1 200 mL。少于 800 mL,通气可能会不足;多于 2 000 mL,常会使咽部压力超过食管内压,使胃胀气而导致呕吐,引起误吸。一般情况下,以吹进气后,病人的胸廓稍微隆起为最合适。如果有纱布,可放一块叠两层厚的纱布在口对口之间,或一块一层的薄手帕。但应注意的是,不要因此影响空气出入。每次吹气后,施救者都要迅速掉头朝向患者的胸部,以求证患者是否吸入了新鲜空气。对小孩做口对口吹气时,应 3 秒一次,一分钟 20 次,并且要规律地、正确地反复进行。

### 2. 俯卧压背法

此法应用较普遍,但在人工呼吸法中是一种较古老的方法。由于患者取俯卧位,舌头能略向外坠出,不会堵塞呼吸道,施救者不必专门处理舌头,节省了抢救时间,能及早进行人工呼吸。此种方法的气体交换量小于口对口吹气法,但抢救成功率高于下面将要提到的人工呼吸法。目前,在抢救触电、溺水患者时,多用此法。但对于孕妇、胸背部有骨折者不宜采用此法。

#### 操作方法:

1) 患者取俯卧位,即胸腹贴地,腹部可微微垫高,头偏向一侧,两臂伸过头,一臂枕于头下,另一臂向外伸开,以使胸廓扩张。

2) 施救者面向患者头部,两腿屈膝跪于其大腿两旁,把两手平放在其背部肩胛骨下角(大约相当于第 7 对肋骨处)、脊柱骨左右,大拇指靠近脊柱骨,其余 4 指稍开。

3) 施救者俯身向前,慢慢用力向下压缩,用力的方向是向下、稍向前推压。当施救者的肩膀与患者的肩膀成一条直线时,不再用力。在这个向下、向前推压的过程中,即将肺内的空气压出,形成呼气,然后慢慢放松全身,使外界空气进入肺内,形成吸气。

4) 按上述动作,反复有节律地进行,每分钟 14~16 次。

### 3. 仰卧压胸法

此法便于观察患者的面部表情,而且气体交换量也接近于正常的呼吸量。但最大的缺点是,患者的舌头由于仰卧而后坠,阻碍空气的出入,因此,使用本法时要将舌头按成 n 形。对于淹溺及胸部创伤、肋骨骨折的伤员来说,不宜使用此法。







#### 操作方法：

- 1) 患者取仰卧位，背部可稍加垫，使胸部凸起。
- 2) 施救者屈膝跪地于患者的大腿两旁，把双手分别放于第六七对肋骨处，大拇指向内，靠近胸骨下端，其余四指向外，放于胸廓肋骨之上。
- 3) 向下、稍向前压，其方向、力量、操作要领与俯卧压背法相同。

### (三) 外伤急救包扎方法

外伤急救包扎所需材料主要有两种，但如果是临时紧急包扎，也可以用其他相似的材料代替。

① 三角巾。用边长为 1 米的正方形白布或纱布，将其对角剪开分成两块三角巾。90°角称为顶角，其他两个角称为底角，斜边称为底边，外加的一根带子称为顶角系带。为了方便不同部位的包扎，可将三角巾折叠成带状，称为带状三角巾，或者将三角巾在顶角附近与底边中点折叠成燕尾式，称为燕尾式三角巾。

② 袖带卷。也称绷带，是用长条纱布制成的，长度和宽度有多种规格。常用的有宽 5 cm、长 600 cm 和宽 8 cm、长 600 cm 两种。

#### 1. 头部包扎

##### (1) 三角巾帽式包扎

此方法适用于头顶部外伤。具体包扎方法是：先在伤口上覆盖无菌纱布（所有的伤口包扎前均先覆盖无菌纱布，以下不再重复），把三角巾底边的正中处放在患者眉间上部，顶角经头顶拉到枕部，将底边经耳上向后拉紧压住顶角，然后抓住两个底角在枕部交叉返回到额部中央打结。

##### (2) 三角巾面具式包扎

此方法适用于面部外伤。具体包扎方法是：把三角巾一折为二，顶角打结放在头正中，两手拉住底角罩住面部，然后双手持两底角拉向枕后交叉，最后在额前打结固定。可以在眼、鼻处提起三角巾，用剪刀剪洞开窗。

##### (3) 双眼三角巾包扎

此方法适用于双眼外伤。具体包扎方法是：将三角巾折叠成三指宽带状，中段放在头后枕骨上，两旁分别从耳上拉向眼前，在双眼之间交叉，再持两端分别从耳下拉向头后枕骨下部打结固定。

##### (4) 头部三角巾十字包扎

此方法适用于下颌、耳部、前额、颞部小范围外伤。具体包扎方法是：将三角巾折叠成三指宽带状放于下颌敷料处，两手持带巾两底角分别经耳部向上提，长的一端绕头顶与短的一端在颞部交叉成“十”字，然后两端水平环绕头部经额、颞、耳上、枕部，与另一端打结固定。

#### 2. 颈部包扎

适用于颈部外伤。





### (1) 三角巾包扎

此方法的具体包扎方法是让患者将健康一侧手臂上举抱住头部,将三角巾折叠成带状,中段压紧覆盖的纱布,两端在健康一侧手臂根部打结固定。

### (2) 绷带包扎

此方法基本与三角巾包扎相同,只是改用绷带,环绕数周后再打结。

## 3. 胸、背、肩、腋下部包扎

### (1) 胸部三角巾包扎

此方法适用于一侧胸部外伤。具体包扎方法是将三角巾的顶角放于伤侧的肩上,使三角巾的底边正中位于伤部下侧,将底边两端绕下胸部至背后打结,然后将巾顶角的系带穿过三角底边与其固定打结。

### (2) 背部三角巾包扎

此方法适用于一侧背部外伤,与胸部三角巾包扎相似,只是前后相反。

### (3) 侧胸部三角巾包扎

此方法适用于单侧侧胸外伤。具体包扎方法是将燕尾式三角巾的夹角正对伤侧腋窝,双手持燕尾式底边的两端,紧压在伤口的敷料上,利用顶角系带环绕下胸部与另一端打结,再将两个燕尾角斜向上拉到对侧肩部打结。

### (4) 肩部三角巾包扎

此方法适用于一侧肩部外伤。将燕尾三角巾的夹角对着伤侧颈部,巾体紧压伤口的敷料上,燕尾底部包绕上臂根部打结,然后两个燕尾角分别经胸、背拉到对侧腋下打结固定。

### (5) 腋下三角巾包扎

此方法适用于一侧腋下外伤。具体包扎方法是将带状三角巾中段紧压腋下伤口敷料上,再将三角巾的两端向上提起,于同侧肩部交叉,最后分别经胸、背斜向对侧腋下打结固定。

## 4. 腹部包扎

腹部三角巾包扎适用于腹部外伤。具体包扎方法是双手持三角巾两底角,将三角巾底边拉直放于胸腹部交界处,顶角置于会阴部,然后两底角绕至伤员腰部打结,最后顶角系带穿过会阴与底边打结固定。

## 5. 四肢包扎

### (1) 臀部三角巾包扎

此方法适用于臀部外伤,与侧胸外伤包扎相似。只是燕尾式三角巾的夹角对着伤侧腰部,紧压伤口敷料上,利用顶角系带环绕伤侧大腿根部与另一端打结,再将两个燕尾角斜向上拉到对侧腰部打结。

### (2) 上肢、下肢绷带螺旋形包扎

此方法适用于上、下肢除关节部位以外的外伤。具体包扎方法是先在伤口敷料上用绷带环绕两圈,然后从肢体远端绕向近端,每缠一圈盖住前圈的  $1/3 \sim 1/2$ ,呈螺旋状,最后剪掉多余的绷带,然后胶布固定。





### (3) 8字肘、膝关节绷带包扎

此方法适用于肘、膝关节及附近部位的外伤。具体包扎方法是先用绷带的一端在伤口的敷料上环绕两圈,然后斜向经过关节,绕肢体半圈再斜向经过关节,绕向原开始点相对应处,再绕半圈回到原处。这样反复缠绕,每缠绕一圈覆盖前圈的  $1/3 \sim 1/2$ ,直到完全覆盖伤口。

### (4) 手部三角巾包扎

此方法适用于手外伤。具体包扎方法是将带状三角巾的中段紧贴手掌,将三角巾在手背交叉,三角巾的两端绕至手腕交叉,最后在水腕绕一周打结固定。

### (5) 脚部三角巾包扎

此方法与手部三角巾包扎相似。

### (6) 手部绷带包扎

此方法与肘关节包扎相似,只是环绕腕关节进行8字包扎。

### (7) 脚部绷带包扎

此方法与膝关节绷带包扎相似,只是环绕踝关节8字包扎。

以上是常见的外伤急救包扎方法。简单的包扎可以起到紧急止血,减少伤口感染的效果,对伤者的急救十分有用。

## (四) 外伤止血法

### 1. 指压止血法

它是指抢救者用手指把出血部位近端的动脉血管压在骨骼上,使血管闭塞、血流中断而达到止血目的。这是一种快速、有效的首选止血方法。止住血后,应根据具体情况换用其他有效的止血方法,如填塞止血法、止血带止血法等。这种方法仅是一种临时的,用于动脉出血的止血方法,不宜长时间使用。根据不同的出血部位可采用不同的指压止血法。

#### (1) 颞动脉止血法

具体方法是:一只手固定患者头部,另一只手的拇指垂直压迫耳屏上方凹陷处,可感觉到动脉搏动,其余四指同时托住下颌。此法适用于头部发髻范围内及前额、颞部的出血。

#### (2) 颌外动脉止血法

具体方法是:一只手固定患者的头部,另一只手的拇指在下颌角前上方约 1.5 cm 处,向下颌骨方向垂直压迫,其余四指托住下颌。此法适用于颌部及面部的出血。

#### (3) 颈动脉止血法

具体方法是:用拇指在甲状软骨、环状软骨外侧与胸锁乳突肌前缘之间的沟内搏动处,向颈椎方向压迫,其余四指固定在患者的颈后部。此法适用于头、颈、面部大出血,且压迫其他部位无效时。非紧急情况下,勿用此法。此外,不得同时压迫两侧颈动脉。

#### (4) 锁骨下动脉止血法

具体方法是:用拇指在锁骨上窝搏动处向下垂直压迫,其余四指固定肩部。此法适用于肩部、眼窝或上肢出血。





#### (5) 肱动脉止血法

具体方法是：一手握住患者伤肢的腕部，将上肢外展外旋，并屈肘抬高上肢；另一只手的拇指在上臂肱二头肌内侧沟搏动处，向肱骨方向垂直压迫。此法适用于手、前臂及上臂中或远端出血。

#### (6) 尺、桡动脉止血法

具体方法是：双手拇指分别在腕横纹上方两侧动脉搏动处垂直压迫。此法适用于手部出血。

#### (7) 股动脉止血法

具体方法是：用两手拇指重叠放在腹股沟韧带中点稍下方、大腿根部搏动处，用力垂直向下压迫。此法适用于大腿、小腿或足部出血。

#### (8) 腘动脉止血法

具体方法是：用一手拇指在腘窝横纹中点处向下垂直压迫。此法适用于小腿或足部出血。

#### (9) 足背动脉与胫后动脉止血法

具体方法是：用两手拇指分别压迫足背中间近脚腕处(足背动脉)，以及足跟内侧与内踝之间处(胫后动脉)。此法适用于足部出血。

#### (10) 指动脉止血法

具体方法是：用一只手的拇指与食指分别压迫指根部两侧。此法适用于手指出血。

### 2. 加压包扎止血法

伤口覆盖无菌敷料后，用纱布、棉花、毛巾、衣服等折叠成相应大小的垫，置于无菌敷料上面，然后用绷带、三角巾等紧紧包扎，以停止出血为度。此法适用于小动脉及静脉或毛细血管出血。但伤口内有碎骨片时，禁用此法，以免加重损伤。

### 3. 填塞止血法

具体方法是：用无菌的棉垫、纱布等，紧紧填塞在伤口内，再用绷带或三角巾等进行加压包扎，松紧以达到止血目的为宜。此法适用于中等动脉，大、中静脉损伤出血；伤口较深、出血严重时，还可直接用于不能采用指压止血法或止血带止血法的出血部位。

### 4. 止血带止血法

此法是四肢较大动脉出血时救命的重要手段，用于其他止血方法不能奏效时。如果使用不当，可出现肢体缺血、坏死，以及急性肾功能衰竭等严重并发症。

#### (1) 操作方法

① 充气止血带。例如，血压计袖带，其压迫面积大，对受压迫的组织损伤较小，并容易控制压力，放松也方便。

② 橡皮止血带。可选用橡皮管(如听诊器胶管)，其弹性好，易使血管闭塞，但管径过细，易造成局部组织损伤。操作时，在准备结扎止血带的部位加好衬垫，用左手的拇指、食指和中指拿好止血带的一端，右手拉紧止血带围绕肢体缠绕一周，压住止血带的一端，然后缠绕第二周，并将止血带末端用左手的食指和中指夹紧，向下拉出固定即可。还可将止血带的





末端插入结中,拉紧止血带的另一端,使之更加牢固。

③ 绞紧止血法。可根据当时情况就便取材,如三角巾、绷带、领带、布条等均可,折叠成条带状,当作止血带使用。上止血带的部位加好衬垫后,用止血带缠绕,然后打一个活结,再用短棒、筷子或铅笔等的一端插入活结一侧的止血带下,旋转绞紧至停止出血,再将短棒、筷子或铅笔等的另一端插入活结套内,将活结拉紧即可。

#### (2) 注意事项

① 止血带不宜直接结扎在皮肤上,应先用三角巾、毛巾等做成平整的衬垫缠绕在要结扎止血带的部位,然后上止血带。

② 结扎止血带的部位在伤口的近端(上方)。上肢大动脉出血应结扎在上臂的上 1/3 处,避免结扎在中 1/3 处以下的部位,以免损伤桡神经;下肢大动脉出血应结扎在大腿中部。而在实际抢救过程中,往往会把止血带结扎在靠近伤口处的健康部位,这有利于最大限度地保存肢体。

③ 结扎止血带要松紧适度,以停止出血或远端动脉搏动消失为度。结扎过紧,会损伤受压局部;结扎过松,则达不到止血目的。

④ 为防止远端肢体缺血坏死,原则上应尽量缩短使用止血带的时间。一般情况下,止血带的使用时间不宜超过 2~3 小时,每隔 40~50 分钟松解一次,以暂时恢复远端肢体血液供应。松解止血带的同时,仍应用指压止血法,以防再度出血。止血带松解 1~3 分钟后,在比原来结扎部位稍低的平面重新结扎。松解时,如果仍有大出血的情况发生或远端肢体已无保留的可能,在转运途中可不必再松解止血带。

⑤ 结扎好止血带后,在明显部位加上标记,注明结扎止血带的时间,尽快运往医院。

⑥ 解除止血带,应在输血、输液及采取其他有效的止血方法后进行。如果肌肉组织已发生明显的大范围坏死,在截肢前不宜松解止血带。

### (五) 废墟自救方法

强烈的地震往往会造成大量房屋倒塌,严重威胁人们的生命和财产的安全。地震时被埋在废墟里后如何进行自救,是每个人都要关注的问题。那么,一旦险情发生,该如何施救呢?

#### 1. 冷静对待

遇到险情时,一定要沉住气,树立生存的信心,要相信一定会有人来救援,千方百计地坚持下去,等待救援。

#### 2. 保护自己不受伤害

地震后,可能余震还会不断发生,被埋在废墟里的人所处的环境还可能进一步恶化,等待救援需要一定的时间。因此,还要尽量改善自己所处的环境,稳定下来,设法脱险。被埋压在废墟下时,即使身体未受伤,也有被烟尘呛闷窒息的危险,因此要用手巾、衣服或手捂住口鼻。另外,还应设法将手与脚挣脱开来,并利用双手和可能活动的其他部位,清除压在身上的各种物体;用砖头、木头支撑住可能塌落的重物,尽量扩大安全空间,保持足够的空气以供呼吸。







### 3. 设法自行脱险、尽量与外界取得联系

仔细听听周围有没有其他人,听到人的声音时,用石块敲击铁管、墙壁,以发出呼救信号;观察四周有没有通道或光亮,判断自己所处的位置,分析从哪个地方可能脱险;然后试着排除障碍,开辟通道。如果床、窗户、椅子等旁边还有空间的话,可以从下面爬过去,或者仰面挪过去。倒退时,要把上衣脱掉,把带有皮扣的皮带解下来,以免中途被阻物挂住。最好朝着有光线和空气的地方移动,身体不要太紧张,要尽量放松,否则,在通过狭窄的地段时会尤为困难。头朝下往下滑行时,不要将两手放在前面,一只手要放在身体的侧面,这是防止身体失去平衡的必要措施,两手交替抱住胸部,用胳膊肘滑下来效果比较好。

### 4. 如果暂时不能脱险,要耐心等待救援

被埋在废墟之后,要对自己所处的环境做出正确的判断,得出是自行逃生还是等待救援的结论。如果开辟通道需费时太长、费力过多,则不应选择自行逃生。如果周围非常危险,如有玻璃、不牢固的床板、电路、水池等,也不应选择自行逃生。另外,如果所处的房屋年久失修,很可能一有震动即会倒塌,仍不宜轻举妄动,应保存体力,等待救援。在等待救援的过程中应注意这几点。首先,不要大喊大叫。一般来说,被压在里面的人听外面人的声音会比较清楚,而外面的人对里面发出的声音则不容易听到。因此,听不到外面有人,任凭怎样喊也是无济于事的,只有听到外面有人时再呼喊,才可能会收到预期的效果。长期无效的呼喊会消耗大量的体力,增加死亡的威胁。其次,要想方设法寻找食物和水及其替代品。

## (六) 触电

如果发现有人触电,首先要关闭电源开关或拔掉电源插头,尽快使触电者脱离电源。最重要的是在切断电源之前不能触摸触电者,否则会造成更多人触电。如果一时不能切断电源,救助者应穿上胶鞋或站在干的木板凳上,双手戴上厚的塑胶手套,用干的木棍、竹竿等不导电的物体,挑开触电者身上的电线,尽快将其与电源隔离。

在脱离电源后,如果触电者的呼吸、心跳已经停止,应立即进行人工呼吸,同时进行胸外心脏挤压,并拨打急救电话。

## (七) 溺水

### 1. 不会游泳者的自救

- ① 落水后不要慌乱,一定要保持头脑清醒。
- ② 采取头顶向后,口向上方,将口鼻露出水面,以保持呼吸畅通。
- ③ 呼气要浅,吸气要深,尽可能地使身体浮于水面,以等待他人救援。
- ④ 切记不能将手上举或拼命挣扎,因为这样反而容易下沉。

### 2. 会游泳者的自救

- ① 会游泳的人出现溺水情况,一般是因小腿腓肠肌痉挛而导致的,应心平静气,及时呼救等待援助。
- ② 如果已经沉下水面,应将身体抱成一团,以浮上水面。
- ③ 深吸一口气,把脸浸入水中,将痉挛(抽筋)下肢的大拇指用力向前上方拉,使其跷起





来,持续用力,直到剧痛消失,痉挛自然也就消失了。

④ 痉挛发作一次之后,同一部位可能会再次发作,因此对疼痛处要充分按摩以便能慢慢地游到岸上,上岸后最好继续按摩或热敷患处。

⑤ 如果手腕肌肉痉挛,可将手指进行上下屈伸动作,并采取仰面位,用两足划水。

### 3. 救护方法

① 救护者应镇静,尽可能脱去衣裤,尤其要脱去鞋靴,迅速游到溺水者附近。

② 接近溺水者时要转动他的髋部,使其背向自己,然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

**特别提示:** 未成年人发现有人溺水,不能冒然下水营救,应立即大声呼救,或利用救生器材呼救。

③ 如果救护者的游泳技术不熟练,则最好携带救生圈、木板或乘坐小船进行救护,或者投下绳索、竹竿等,让溺水者握住后再拖其上岸。

④ 救援时要注意,防止救护者被溺水者紧抱缠身而导致双双发生危险。如果救护者被溺水者抱住,不要相互拖拉,应放手自沉,使溺水者手松开,再进行救护。

### 4. 上岸后的急救方法

① 第一目击者在发现溺水者后,立即拨打 120 或附近医院急诊电话请求医疗急救。

② 将溺水者救上岸后,应立即清除其口鼻淤泥、杂草、呕吐物等,并打开气道,给予氧气。

③ 进行控水处理(倒水),即迅速将溺水者放在救护者屈膝的大腿上,头部向下,随即按压游泳者的背部,迫使吸入呼吸道和胃内的水流出,时间不宜过长,1 分钟即可。

④ 现场进行心肺复苏,并迅速送至附近医院进行救治。作为救护者,一定要记住:对所有溺水休克者,不管情况如何,都必须从发现开始持续进行心肺复苏抢救。

## (八) 猝死

猝死是最可怕的疾病。在人类所有的疾病中,就突发性、紧急性、严重性、恶性程度及后果而言,无论是过去、现在还是将来,世界上没有任何一种疾病能够与猝死相比。猝死是指患者猝然而死,而绝大部分的猝死患者是死于心脏停搏。心脏停搏的发病率非常高,如果遭遇猝死患者,我们该如何施救呢?

① 判断患者有无意识。拍一拍患者双肩,喊一喊,看其有没有反应。如果患者没有反应,说明他已没有意识,应马上呼救,快速拨打 120,并让他仰面躺在硬板床上或平地面上。

② 判断呼吸(判断时间不能超过 10 秒钟)。如果患者没有气流呼出,要立刻实施 2 次人工呼吸。

③ 判断有无心跳。如果患者无呼吸、无脉搏,施救者应立即实施外心脏按压,即跪立于患者右侧,双上肢伸直,手掌展开,重叠,手掌跟放在两乳头连线的中点,双上肢竖起来往下压,胸廓上下活动 4~5 厘米,然后放松,每分钟 100 次。如此反复,直到患者有反应或急救人员到达,立即送医院抢救。





### (九) 骨折的急救方法



#### 1. 所需工具

例如,夹板、绷带等。

#### 2. 方法及步骤

##### (1) 一般处理

凡有疑似骨折的患者,均应按骨折处理。如果患者处于休克状态,应以抗休克为首要任务;注意保暖,有条件时应输血、输液。对处于昏迷的患者,应注意保持其呼吸道畅通。对于闭合性骨折,有穿破皮肤,损伤血管、神经的危险时,应尽量消除显著的移位,然后用夹板固定。

##### (2) 创口包扎

绝大多数的创口出血,用绷带压迫包扎后即可。在大血管出血时,可用止血带,并记录开始用止血带的时间。如果骨折端已穿出创口并被污染,但未压迫血管神经时,不应立即复位,以免将污染物带进创口深处。可待清创后将骨折端清理,再行复位。

##### (3) 妥善固定

妥善固定是骨折急救的重要措施。急救固定的目的是避免在挪动患者时,骨折端移动而加重软组织、血管、神经或内脏的损伤。妥善固定后即可止痛,有利于防止休克,以及便于挪动。

##### (4) 迅速送医

患者的骨折处经妥善固定后,应迅速送往医院救治。上述一系列的紧急处理只能暂时稳定病情,还须将患者送往医院做进一步治疗。



### (十) 呼吸道异物堵塞的急救方法

疾病(如脑血管病的后遗症等)和不良的进食习惯(如吃饭时说笑、吞咽过猛,尤其是小孩边跑边吃等),是造成呼吸道堵塞的常见原因。呼吸道被部分堵塞,危害较轻,完全堵塞则会危及生命,患者会不由自主地手扶颈部,出现憋气、剧烈咳嗽、呼吸困难,张口说不出话、口唇青紫的情况,甚至昏迷。常用的抢救方法如下。

① 如果患者呼吸尚可,能说话、咳嗽,尽量鼓励他咳嗽,并让他弯腰,拍打他的背部,协助他把异物排出来。

② 如果患者不能说话、咳嗽,呼吸比较困难,但神志清醒,能站立,可采取上腹部冲击法进行急救。上腹部冲击法即施救者站在患者背后,双手环抱其腰部,使之弯腰,头向前倾;





然后一只手握空心拳,将拇指顶住患者腹部正中线肚脐上方两横指处,另一只手紧握在握拳手之上,两手用力向患者腹部的后上方挤压,每秒钟挤压1次,可连续5~6次,每次的挤压动作要明显地分开。

③ 如果患者是孕妇或由于肥胖不适宜使用腹部冲击法,施救者可挤压患者胸骨下半段,方法同胸外心脏按压。连续按压5次后观察效果,无效时应重复进行。

④ 如果患者出现昏迷,要扶他仰卧,并赶快呼叫急救车。如果患者心跳、呼吸停止,应立即进行心肺复苏抢救,直至急救车到来。

常见的呼吸道异物堵塞时自我急救方法还有以下几点。

① 咳嗽法。患者只要还能咳嗽,则不应放弃这一自我急救法。病人应慢慢地深吸一口气,然后用足力气咳嗽,此法往往能起到事半功倍的效果。事实证明,用咳嗽法排除呼吸道异物的功效是其他自救法的6~8倍。

② 自握手拳冲击法。患者取立位,一只手紧握拳头,将拇指关节放置于上腹部,相当于剑突和肚脐之中心稍偏上;另一只手握住紧握的拳头,然后用力向内、向上猛压6~8次,每次动作要干脆、利索。

③ 上腹部倾压椅背法。患者可将自己的上腹部迅速压于椅背,两手握住椅子两角,然后向前、向下猛压上腹部6~8次,此法也可将异物压出体外。

## (十一) 胸腹外伤急救法

### 1. 胸外伤

常见胸部损伤的原因是车祸、挤压伤,以及摔伤和锐器伤。胸部损伤包括胸部挫伤、裂伤、肋骨骨折,血胸和气胸等。

#### (1) 症状

① 胸部挫伤,局部出现血肿、青紫、皮肤损伤。

② 胸壁裂伤,胸壁出现伤口,如伤口与胸膜腔相通,伤口处有气泡或发出“吱吱”声,呼吸困难,甚至窒息。

③ 肋骨骨折,有单根或多根骨折,发生在一侧或双侧。表现为胸壁凹陷,呼吸、咳嗽时由于胸廓活动,骨折处疼痛加重,引起呼吸困难。

④ 血胸和气胸,由于肋骨骨折刺伤周围组织所造成的。

#### (2) 现场救护

① 尽可能佩戴个人防护品后,再实施救护。

② 检查患者的意识、呼吸、脉搏。

③ 立即拨打120。

④ 如果患者呼吸困难,要尽量稳住他,使其镇静。

### 2. 腹外伤

#### (1) 症状

① 腹部损伤无裂口时,腹部损伤部位肿胀或凹陷、大范围的腹痛和触压痛,有恶心及呕







吐症状。

② 腹部损伤有裂口出血,若与腹腔相通,肠管会膨出。

③ 腹部内脏器有损伤的症状为:面色苍白,流冷汗,四肢凉,脉搏快、弱,腹部剧痛、胀气,恶心,呕吐,腹肌紧张。胃肠道损伤,肝、脾脏器损伤的特征是:腹痛不是很明显,内出血量多时有腹胀、休克等症状。

#### (2) 现场救护

① 施救者尽可能佩戴个人防护用品。

② 使患者平卧、双腿屈曲,检查其意识、呼吸、脉搏。

③ 立即拨打 120。

④ 保持现场安静,对患者避免不必要的搬动。

⑤ 对患者禁食、禁水。

⑥ 使用无菌纱布或三角巾包扎伤口。

⑦ 有肠外露时,不要将膨出物送回腹腔,以免引起腹腔感染。

⑧ 使用脊柱板等担架搬运。

⑨ 迅速送往医院治疗,途中严密观察患者的病情变化。

### (十二) 烧烫伤的急救方法

生活中,以火焰烧烫伤和热水、热油等热液烧烫伤最为多见。烧烫伤程度分为Ⅲ度:Ⅰ度烧烫伤,红斑性烧烫伤,主要损伤角质层,有轻度红肿症状,皮肤表面不起泡;Ⅱ度烧烫伤,分为浅Ⅱ度和深Ⅱ度,浅Ⅱ度烧烫伤可达真皮浅层,起水泡,剧疼,深Ⅱ度烧伤的症状为水泡小,但密度高,皮肤溃烂,疮皮厚,皮肤弹力减弱;Ⅲ度烧烫伤的症状是皮肤烧焦。日常生活中多为Ⅰ度、浅Ⅱ度烧烫伤。

① 对创面及时降温,用凉水冲洗半小时左右,至脱离冷水后疼痛减轻为正。

② 对烧烫伤创面不是太大、太深的,也就是Ⅰ度、浅Ⅱ度烧烫伤,可在创面冲洗后,拭干,迅速涂抹药膏,不要涂抹牙膏、酱油等,以防感染。如果烧烫伤面积较大且深,即深Ⅱ度、Ⅲ度烧烫伤,应在创面经凉水冲洗后,用干净的床单或敷料包裹,保护创面,送往医院救治。

③ 烧烫伤后,往往皮肤立即起水泡并明显感觉到疼痛,可用消毒后的针把水泡挑破,把其中的水引流出来,不可将水泡皮撕去,以防细菌侵入而发生感染。如果烫伤较为严重,衣服和表皮粘连,可用剪刀剪开衣服,慢慢脱掉,防止蹭掉皮肤,然后送医救治。

④ 烧烫伤患者容易有口渴症状,不要给其喝白开水、矿泉水,以免引发脑水肿和肺水肿







等并发症,可少量、多次饮用淡盐水,以补充血容量,防止休克。

### (十三) 冻伤的急救方法

所谓冻伤,是指低温袭击所引起的全身性或局部性损伤。引起冻伤的主要原因是:低温、身体长时间暴露、潮湿、风所造成的大量热量流失。而营养不良、过度疲劳、睡眠不足、肢体静止不动、醉酒等,会促进或加重冻伤。

① 对局部冻伤的急救要领:一点一点地、慢慢地用与体温一样的温水浸泡患部使之升温。如果仅仅是手冻伤,可以把手放在自己的腋下使之升温,然后用干净纱布包裹患部,去医院治疗。

② 全身冻伤,如果体温降到 20℃ 以下很危险。此时,一定不要让患者睡觉,使之打起精神并活动起来是很重要的。当出现脉搏、呼吸变慢的情况时,要保持其呼吸道畅通,并进行人工呼吸和心脏按摩,使之身体恢复温度,然后速去医院。

**特别提示:** 对局部冻伤的急救目的是:使冷结的体液恢复正常。因此,如果能使患部周围变得暖和,很快可以治愈。禁止把患部直接泡入热水中或用火烤患部,这样会使冻伤加重。由于按摩能引起感染,因此不要按摩患部。

### (十四) 中暑的急救方法

中暑常发生在高温和高湿环境中,对高温、高湿环境的适应能力不足是致病的主要原因。在气温高于 32℃、湿度大于 60% 的环境中,再加上长时间工作或强体力劳动,又无充分防暑降温措施时,极易发生中暑。此外,在室温较高、通气不良的环境中,年老体弱者、肥胖者、儿童及孕产妇耐热能力差,也易发生中暑。

中暑者一般表现为体温升高、乏力、眩晕、恶心、呕吐、头晕头痛、脉搏和呼吸加快、面红不出汗、皮肤干燥,重者出现高热、神志障碍、抽搐,甚至昏迷、猝死。

为了避免中暑,在高温天气中应做到:对年老体弱等重点人群进行重点保护,营造一个舒适的环境,室内要通风,尽可能把室温降至 26~28℃,室内外温差在 8℃ 以内;要保持情绪稳定,注意膳食的调配,饮食宜清淡,多饮水。应提高对先兆中暑的认识,一旦出现头昏、头痛、口渴、出汗、全身疲乏、心慌等症状时,应立即脱离中暑环境,及时采取纳凉措施。

① 立即将中暑者移到通风、阴凉、干燥的地方,如走廊、树阴下。

② 使中暑者仰卧,解开其衣领,脱去或松开外套。若衣服被汗水湿透,应更换干衣服,同时开电扇或空调(应避免直接吹风),以尽快散热。

③ 用湿毛巾冷敷中暑者头部、腋下及腹股沟等处,有条件的话用温水擦拭其全身,同时进行皮肤、肌肉按摩,加速血液循环,促进散热。





④ 意识清醒的中暑者或经过降温清醒的中暑者,可饮服绿豆汤、淡盐水等解暑。

⑤ 中暑者一旦出现高烧、昏迷、抽搐等症状时,应让其侧卧,头向后仰,保持呼吸道通畅,同时立即拨打 120,求助医务人员给予紧急救治。

### (十五) 蛇咬伤的急救方法

毒蛇咬伤后的现场急救很重要,应采取措施迅速排出毒液并防止毒液的吸收与扩散。到达有条件的医疗站后,应继续采取综合措施,如彻底清创,内服及外敷有效的蛇药片,抗蛇毒血清的应用及全身的支持疗法。

一旦被蛇咬伤,应首先坐下,尽量减少运动,避免血液循环加速,同时尽量辨认蛇的类型。如果确信是毒蛇咬伤,且咬伤时间在 5 分钟以内,并且医务人员要 30 分钟以上才能赶到时,应切开伤口并吸出毒液,然后轻轻地用肥皂水洗伤口,不要擦伤口,应用布轻拍,使其干燥。

如果需要移动患者,应抬着他,而不要让他自己走动。在现场立即用条带绑紧咬伤处近侧肢体,如足部咬伤者在踝部和小腿绑扎两道,松紧以阻止静脉血和淋巴回流为度。将伤处浸入凉水中,逆行推挤使部分毒液排出,也可啜吸伤口(吸者无口腔病变),随吸随漱口。在运送途中,仍用凉水湿敷伤口,绑扎应每 20 分钟松开 2~3 分钟,以免肢端淤血时间过长。

#### 1. 绑扎法

它是一种简便而有效的方法,也是现场容易办到的一种自救和互救的方法。即在被毒蛇咬伤后,立即用布条类、手巾或绷带等物,在伤肢近侧 5~10 cm 处或在伤指(趾)根部予以绑扎,以减少静脉及淋巴液的回流,从而达到暂时阻止毒素被吸收的目的。在运送途中应每隔 20 分钟松绑一次,每次 2 分钟,以防止肢体瘀血及组织坏死。待伤口得到彻底清创处理和服用蛇药片 3~4 小时后,才能解除绑带。

#### 2. 冰敷法

有条件时,在绑扎的同时用冰块敷于伤肢,使血管及淋巴管收缩,减慢毒素的吸收。也可将伤肢浸入 4~7℃ 的冷水中,3~4 小时后再改用冰袋冷敷,持续 24~36 小时即可,但局部降温的同时要注意全身的保暖。在运送途中,仍用凉水湿敷伤口。

### (十六) 眼灼伤的急救方法

眼外伤是眼科常见急症。当发生眼外伤时,患者往往会惊慌失措,手忙脚乱,这非常不利于救治。眼科专家指出,对眼外伤的正确处理关系到能否保存眼球和恢复部分视功能。如果处理不当可能会导致失明。

初步急救须迅速、准确,而且要依不同的伤害程度做不同的处理。外伤情形很多,这里只介绍 4 类最常见的眼外伤初步急救方法。

#### 1. 化学物灼伤

立即用手指将眼皮尽可能地撑开,用生理盐水或自来水冲洗眼睛。甚至可将头部伸到水龙头下,让水直接冲洗眼睛,至少持续 15 分钟,同时尽可能地转动眼球。冲洗后立刻送医院救治。





## 2. 眼内异物

眼内有微粒时,绝不可揉擦眼睛。可将上眼皮向前举高并往下拉,拉过下眼皮,让眼睫毛刷出上眼皮内的微粒;也可闭眼或眨眼几次,让微粒随眼泪流出;还可使用生理盐水或冷开水冲洗。如果微粒仍然存在,要闭住眼睛,尽快送医院眼科由医生处理。

## 3. 眼睛撞伤

立即给予冰敷,大约 15 分钟,可减少疼痛及肿胀。如果眼眶变黑或视力模糊,可能是眼球内出血或其他伤害造成的,须立刻送医院检查治疗。

## 4. 眼睛切割伤

以纱布将眼部轻轻包扎,然后立刻送医院。需要注意的是:不可尝试拿掉粘在眼睛或眼皮之内的任何物体,并避免碰压眼球或揉擦眼球。

## (十七) 艾滋病的认识与预防

艾滋病是由艾滋病病毒引起的一种慢性致死率极高的严重传染病。目前还没有能彻底治愈艾滋病的药物和方法,但可以预防。艾滋病的全称是获得性免疫缺陷综合征, AIDS 是其英文名的缩写,艾滋病是译音。艾滋病病毒侵入人体后,会不断破坏人体的免疫功能,使人体发生多种难以治愈的感染和肿瘤,最终导致死亡。

### 1. 艾滋病病毒的主要特点

- ① 主要攻击机体的 T 淋巴细胞。
- ② 一旦侵入机体细胞,病毒就与机体细胞的遗传物质整合在一起,终生难以消除。
- ③ 病毒基因多变。
- ④ 广泛存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、脑脊液及有神经症状者的脑组织中,尤以血液、精液、阴道分泌物中的浓度高;唾液、尿液也可能有少量存在。
- ⑤ 对乙肝病毒有效的消毒方法均对艾滋病病毒有效。
- ⑥ 感染者潜伏期长,病死率高。
- ⑦ 病毒基因组比已知的任何逆转录病毒基因都复杂。

### 2. 艾滋病的传播

自 1981 年美国洛杉矶首次发现艾滋病以来,艾滋病开始在全世界迅速传播。科学研究表明,艾滋病在当今世界各地迅猛传播,并不是艾滋病病毒突然变得强大了,而是由于人们的生活方式在改变,主要有以下几点。

- ① 同性恋人群数量增多。
- ② 广泛的世界性旅行,携带病毒者很可能将艾滋病病毒从一个地方传播到另一个地方。
- ③ 静脉吸毒者大量增加。
- ④ 输血需求者增加。
- ⑤ 人群的城乡流动频繁。
- ⑥ 卖淫、嫖娼数量增加。





### 3. 艾滋病的主要传播途径

#### (1) 性接触传播

性接触传播是世界艾滋病病毒播散的主要方式。全球因性行为感染艾滋病病毒的人占全球总感染人数的 70%。

#### (2) 血液传播

如果输入带有艾滋病病毒的血液、血液制品,或者与艾滋病病毒感染者共用注射器或针头,都有感染艾滋病的危险。

#### (3) 母婴传播

感染了艾滋病病毒的育龄妇女在怀孕期、分娩期或哺乳期时,可能会将病毒传给胎儿或婴儿。

下述接触不会传播艾滋病病毒。

- ① 一般性的身体接触,如握手、拥抱。
- ② 礼节性接吻。
- ③ 同吃同饮。



## 反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010)88254396;(010)88258888

传 真：(010)88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036



尊敬的老师:

您好。

请您认真、完全地填写以下表格的内容(务必填写每一项),索取相关图书的教学资源。

教学资源索取表

书 名				作 者 名	
姓 名		所在学校			
职 称		职 务		讲授课程	
联系方式	电话:		E-mail:		
地 址 ( 含 邮 编 )					
贵校已购本教材的数量(本)					
所 需 教 学 资 源					
系 / 院主任姓名					

系 / 院主任:\_\_\_\_\_ ( 签字 )

( 系 / 院办公室公章 )

20\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

注意:

① 本配套教学资源仅向购买了相关教材的学校老师免费提供。

② 请任课老师认真填写以上信息,并请系 / 院加盖公章,然后传真到(010)80115555 转 718438 上索取配套教学资源。也可将加盖公章的文件扫描后,发送到fservice@126.com上索取教学资源。欢迎各位老师扫码关注我们的微信号和公众号,随时与我们进行沟通和互动。

微信号



公众号



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY